

“Hvorfor koroppvarming?”

En undersøkelse av mål og mening i koroppvarmingen

Av Arild Rohde

Masteroppgave i Musikkvitenskap

Institutt for musikkvitenskap

Universitetet i Oslo

Vår 2011

Forord:

Det viktigste jeg har lært av arbeidet med denne oppgaven er at det er stor forskjell på idé og virkelighet, og på teori og praksis. Jeg hadde store ideer for hva denne oppgaven skulle bli før jeg begynte å arbeidet med den. Prosessen har vært preget av stadige møter med virkeligheten. For det første arbeidet med å begrense seg til noe som både er mulig å undersøke, og mulig å skrive en oppgave om på to år. Det høres kanskje rart ut at to år er begrenset tid, men i akademisk sammenheng har jeg oppdaget at det er det. Det henger også sammen med det andre møtet med realiteten - møtet med min egen arbeidsdisiplin. Den største oppgaven har vært å få gjort jobben. Det å lede, organisere og motivere seg selv er en utfordring. Jeg står alene på den måten at jeg både leder arbeidet, og er den eneste som egentlig har interesse av at det blir gjort. Dermed har det vært opp til meg å hele tiden finne veien videre, og å prøve å forstå hva som er viktig å gjøre og hva som er viktig å la være. Når oppgaven nå er ferdig, betyr det at jeg har klart denne utfordringen, og det føler jeg at jeg har grunn til å være stolt av.

Jeg har selvfølgelig ikke klart dette alene, det hadde på ingen måte vært mulig. Takk til veilederne mine, Ståle Wikshåland og Åshild Watne. Takk for at dere har vært flinke til å være i forkant og advare meg mot potensielle skjær i sjøen. Takk til Maria og Dag for gjennomsyn og kommentarer og takk til Hulda for korrekturlesing. Deres innspill var helt uvurderlige i det avsluttende arbeidet.

Takk til Carl Høgset, Fredrik Otterstad og Terje Kvam for at dere brukte av deres dyrebare tid og viste oppriktig interesse for prosjektet.

Takk til alle fem sangerne, som selv vet hvem de er, for at dere ville dele deres tanker og tid med meg. Uten disse intervjuene, ingen oppgave!

Og sist, men absolutt ikke minst, takk til min kjære Ingrid for hjelp og støtte, diskusjoner og skrivehjelp, hverdag og bursdag! Hva var vel livet uten deg?

Arild Rohde,
Oslo, april 2011

Innholdsfortegnelse:

| | |
|---|-----------|
| FORORD: | 3 |
| KAPITTEL 1: PROBLEMSTILLING | 6 |
| 1.1 INNLEDNING: | 6 |
| 1.2 HVORFOR JEG SKRIVER DENNE OPPGAVEN: | 7 |
| 1.3 PROBLEMSTILLING | 8 |
| 1.4 OPPGAVENS STRUKTUR | 9 |
| 1.5 METODE | 10 |
| Kvalitativ forskning | 10 |
| Det kvalitative forskningsintervjuet | 11 |
| Validitet | 12 |
| Utvalg | 14 |
| Gjennomføring, analyse og rapportering | 18 |
| KAPITTEL 2: FORSKNING OG LITTERATUR | 20 |
| 2.1 FORSKNING PÅ KOROPPVARMING | 20 |
| 2.2 TEKSTER OM KOROPPVARMING | 21 |
| 2.3 FORSKNING PÅ STEMMEOPPVARMING | 27 |
| KAPITTEL 3: INTERVJUER | 31 |
| 3.1 DIRIGENTINTERVJUER | 31 |
| Carl Høgset – Grex Vocalis og Alle kan synge-koret | 31 |
| Fredrik Otterstad – Sølvгутtene | 36 |
| Terje Kvam – Oslo Domkor | 42 |
| Oppsummering | 46 |
| 3.2 SANGERINTERVJUER: | 51 |
| Innledning | 51 |
| Å bli “varm” | 53 |
| Å synge seg sammen | 56 |
| Å lære i kor | 58 |
| Roller | 60 |
| Diskusjon om oppvarming | 67 |
| God og dårlig oppvarming | 69 |
| KAPITTEL 4: OPPSUMMERING | 74 |
| 4.1 SVAR PÅ PROBLEMSTILLINGENE | 74 |
| Hvorfor kalles det koroppvarming? | 74 |
| Hvilke mål har dirigenter og korister når de deltar i oppvarmingen? | 76 |
| Hvorfor har oppvarmingen den formen den har? | 78 |
| Hvilke grunner kan finnes til å drive med koroppvarming? | 79 |
| 4.2 VEIEN VIDERE | 80 |
| Å lære i kor | 81 |
| KAPITTEL 5: PRAKTISK BRUK | 85 |
| KILDER: | 88 |
| VEDLEGG | 92 |
| Intervjuguider | 92 |

Kapittel 1: Problemstilling

1.1 Innledning:

Alle kor varmer opp sammen før de skal synge. Unntaket er profesjonelle kor, der det forventes at sangerne er klar til å synge når de ankommer øvelsen. Hva er denne koroppvarmingen, og hva er målet med den? Hvorfor går man gjennom et slikt ritual før man begynner å synge? Ordet oppvarming antyder at noe som er kaldt, skal bli varmt, og gir assosiasjoner til idretten. Min erfaring er at den fysiologiske oppvarmingen av muskler egentlig er en ganske liten del av koroppvarmingen. Under dette ritualet på begynnelsen av øvelsen kan dirigenten presentere sitt syn på hva som er god korsang, her bygges forholdet mellom dirigent og kor, og her skapes det en korkultur. Oppvarmingen er koristenes første møte med hverandre. Her får de sjansen til å se hverandre i øynene før alle dukker ned i notemappene sine, og mulighet til å lytte seg inn i korklangen.

Det som er skrevet om koroppvarming, er som oftest korte oppskrifter på hvordan det bør gjøres. Dette er fint for kordirigenter, som har en jobb der tid er dyrebart, og hvor praksis er den viktigste måten å lære på. Det jeg vil gjøre i denne oppgaven, er å ta et skritt tilbake og se på de ulike fasettene av oppvarmingen. Vet dirigentene hvorfor de gjør det de gjør, eller har de bare prøvd noe som viste seg å fungere? Er sangerne aktive deltakere eller passive mottakere av koroppvarming? Har sangerne egne mål for hva de vil oppnå med koroppvarmingen, eller prøver de bare å følge dirigenten så godt de kan? I hvilken grad stemmer påstandene i litteraturen overens med dirigenters og sangeres oppfatning av hva som skjer i koroppvarmingen?

Mitt håp er at denne oppgaven kan være en hjelp til dirigenter som lurar på hva i all verden denne oppvarmingen skal være godt for. Det kan være vanskelig for en ung dirigent å skulle varme opp et kor, og man vil ofte gjenta praksis man har sett hos sine lærere eller dirigenter. Jeg håper denne oppgaven kan bevisstgjøre folk på hvorfor man driver med koroppvarming, og gi ideer til hva koroppvarmingen kan være.

1.2 Hvorfor jeg skriver denne oppgaven:

Jeg har sunget en del i kor. Det begynte med skolekor, på Manglerud videregående og Toneheim Folkehøgskole. Så kom jeg med i Norges Ungdomskor, og ble for alvor bitt av korbasillen. Etterhvert har jeg også begynt å dirigere kor, og jeg skiftet hovedinstrument fra fiolin til sang. Korlivet er mangfoldig og spennende, og jeg bestemte meg tidlig for at jeg ville skrive en masteroppgave om kor. Noen har stusset over at det var akkurat koroppvarming jeg valgte som tema.

Jeg leste en gang et intervju med en forsker i biologi på universitetet. Han fortalte om et råd fra en fysikkprofessor som hadde blitt bestemmende for hans valg av forskningstemaer. ”Ta tak i det du opplever er det merkeligste i faget ditt, og følg det sporet! (Arild Gautestad sitert, i Apollon nr.3-4/2010)”. Det gikk opp for meg at det var akkurat det jeg hadde gjort. Jeg hadde tatt den delen av korlivet jeg alltid har stusset mest over, og valgt å forske på den.

Alle kor jeg har sunget i, har varmet opp på begynnelsen av øvelsen, og som oftest før konserter og opptredener også. Så vidt jeg har sett og hørt, gjelder dette alle norske kor. Det jeg har stusset sånn over er at formen på oppvarmingen i tildels forskjellige kor har vært relativt lik, og at oppvarmingens eksistens alltid har vært så selvfølgelig, selv om jeg ofte synes formålet har vært uklart. Noen dirigenter har vært veldig klare på hva de vil oppnå, andre har bare fått koret til å synge en rekke øvelser uten å snakke noe rundt det. For noen dirigenter virker det som om koroppvarmingen er svært viktig, for andre ser det ut til å være noe de gjør fordi de føler at de må.

Jeg følte det var noe ved oppvarmingen jeg ikke hadde skjönt. Hva er egentlig oppvarming, hva handler det om? Jeg leste en del av det som var skrevet av håndbøker og lærebøker, og følte at noe manglet. Jeg følte at de fleste tekstene om oppvarming bar preg av å gi svar, men ofte var det uklart hva som egentlig er spørsmålet. Et svar uten spørsmål er selvfølgelig helt ubrukelig, da ville jeg heller bruke min oppgave på å finne spørsmål uten klare svar.

Det andre problemet var at det meste som er skrevet, presenterer forfatterens egne erfaringer og løsninger. Det finnes lite referanser i disse bøkene, og hvis forfatterne har lett frem informasjon fra andre steder enn sitt eget hode, gjør de ikke dette klart for leseren. Jeg ville gjerne lage en oppgave der jeg kunne sette sammen flere syn på oppvarmingen, for hva hadde skjedd hvis alle disse menneskene hadde pratet sammen? Ville man da kunne komme til noen klarere oppdagelser?

Jeg så hvilke resultater andre forskere hadde fått ved å intervju sangere og dirigenter. Hvis jeg skal finne ut noe om hva koroppvarmingen virkelig handler om, tenkte jeg, så må jeg spørre de som er med på den. De kan iallfall svare på hva det handler om for dem, og hvis jeg setter sammen disse svarene til et bilde, bør jo det bli interessant?

1.3 Problemstilling

Hypotese:

Før jeg utarbeidet en klar problemstilling for oppgaven, jobbet jeg ut fra en hypotese:

Hvis oppvarming betyr økt temperatur i viktige muskelgrupper, er oppvarming ikke en viktig del av koroppvarmingen

Denne hypotesen har blitt mindre styrende for oppgaven etter at jeg fant en problemstilling jeg syntes var mer fruktbar. Imidlertid vil jeg gjerne presentere den her fordi den sier noe om min for forståelse. Jeg mente i utgangspunktet at ordet koroppvarming var et problem, fordi det kan gi et feilaktig bilde av hva oppvarmingen handler om. Dette er ikke blitt hovedpoenget i denne oppgaven, men tas opp med jevne mellomrom, og har også blitt en delproblemstilling.

Den korteste formuleringen av problemstillingen i denne oppgaven er:

Hvorfor koroppvarming?

Denne korte formuleringen kan utvides og presiseres på ulike måter:

- Hvorfor kalles det for koroppvarming?
- Hvilke mål har dirigenter og korsangere når de deltar i oppvarmingen?
- Hvorfor har koroppvarmingen den formen den har?
- Hvilke grunner kan finnes til å drive med koroppvarming?

1.4 Oppgavens struktur

I **kapittel 1** har jeg sagt noe om bakgrunnen for at jeg ville skrive denne oppgaven, og problemstillingene jeg jobber etter. Kapitlet avsluttes av en diskusjon rundt metodene jeg bruker for å komme frem til svar på problemstillingene.

Kapittel 2 handler om å sette denne oppgaven inn i en faglig sammenheng. Der går jeg gjennom tidligere forskning på kor, relatert til temaet koroppvarming. Jeg går også gjennom litteratur som handler spesifikt om koroppvarming, og eksperimentell forskning på stemmeoppvarming.

Kapittel 3 handler om intervjuene jeg har gjort til oppgaven. Jeg intervjuet tre dirigenter og fem korsangere om deres forhold til koroppvarming. Jeg presenterer materialet fra intervjuene, og avslutter med en kort oppsummering.

Kapittel 4 er en oppsummering av materialet jeg har presentert så langt. Her ser jeg om jeg kan svare på problemstillingene utfra materialet jeg har samlet. I tillegg presenterer jeg noen tanker som har kommet opp i løpet av arbeidet.

Kapittel 5 er en gjennomgang av hvordan jeg tror resultatene i denne oppgaven kan brukes i praksis. Her forsøker jeg ikke å legge frem noe som er vitenskapelig holdbart, men noe som skal kunne fungere som utgangspunkt for handling.

1.5 Metode

Innen musikkvitenskapen står man relativt fritt når man skal velge vitenskapelige metoder. Det finnes ingen egen musikkvitenskapelig metode. Man velger sin metode ut fra hva man vil undersøke.

Jeg ville finne ut hvilke ideer dirigenter og sangere har om koroppvarmingen. Ut fra disse ideene tror jeg man kan si noe om hvorfor vi driver med oppvarming. Jeg så for meg at det kvalitative forskningsintervjuet ville være en god metode for å finne og forstå disse ideene. Dermed valgte jeg det som min hovedmetode.

Ingen kunnskap blir til i et vakuum, man er avhengig av å se informasjon i sammenheng for å kunne kalle det kunnskap. I tillegg skal en masteroppgave bringe noe nytt inn i forskningen. Derfor er det viktig å se på hva som har vært gjort av tidligere forskning på området. Jeg ville gå gjennom alt som var skrevet om koroppvarming i Norge. Dette er den første akademiske oppgaven i Norge som har koroppvarming som hovedtema, og en slik oversikt har ikke blitt gjort før. Denne dokumentasjonen kan derfor være nyttig som referanse for de som måtte være interessert i koroppvarming. Denne måten å gå gjennom relevant litteratur på kalles ofte litteraturstudier i akademiske oppgaver. Det er ingen definert metode, men går ut på å trekke ut relevante hovedpunkter fra litteraturen og sammenfatte dem.

Kvalitativ forskning

Kvalitativ forskning ser etter kvaliteter ved et fenomen.

Filosofisk er den kvalitative metoden ofte knyttet til fenomenologien, læren om fenomener slik de fremtrer for oss. Ifølge Dan Zahavi (2003:131) overskrider fenomenologien det tradisjonelle skillet mellom subjekt og objekt. Spørsmålene “Hvordan kan subjektet få kontakt med verden?” og “Hva er verden egentlig?” er ikke sentrale i fenomenologien. Man vil heller undersøke hvordan fenomenene fremtrer for subjektet. Enkelt sagt vil man undersøke hvordan mennesker opplever verden. En kvalitativ metode som bygger på fenomenologien, er en undersøkelse av hvordan kvalitetene i et fenomen fremtrer for et subjekt. Man er altså ikke interessert i å avdekke en objektiv virkelighet, men å søke å beskrive subjektive virkeligheter. Grunntanken er at “den virkelige verden er den mennesker oppfatter” (Kvale 2009:45).

Et kjennetegn ved kvalitativ metode er at metodene alltid er avhengig av hva man skal undersøke. Ifølge Kvale (2009) må man først spørre seg hva man vil vite og hvorfor, før man velger hvordan man skal finne det ut.

Hva ville jeg vite?

Jeg ville vite mer om hvorfor vi driver med koroppvarming. Jeg ville vite hva som får dirigenter og sangere til å gjøre dette, og hvilken mening de finner i det.

Hvorfor ville jeg vite det?

Jeg følte at det var noe jeg ikke hadde skjönt med koroppvarmingen, og at det ville hjelpe meg som dirigent å skape et klarere bilde av hvorfor koroppvarmingen finnes. Jeg håpet at andre hadde det på samme måte, og også kunne ha nytte av å lese denne oppgaven.

Hvordan kunne jeg få vite det?

Jeg kunne lese det som var skrevet, og snakke med noen som kunne si hva de mente. Denne informasjonen håpet jeg å kunne sette sammen til et klart bilde.

Det kvalitative forskningsintervjuet

Intervjuet er et forsøk på å få tilgang til andre menneskers historier. Gjennom å lytte til andre forsøker man å sette seg inn i hvordan de opplever verden.

Dette er en måte å få kunnskap på som vi bruker hver dag. Samtaler vi har med folk rundt oss, gjør at vi forstår mer om hvem de er og hvordan de tenker.

Forskningsintervjuet skiller seg fra en vanlig samtale på flere måter. Formålet med samtalen er å samle inn et materiale som kan belyse en problemstilling eller et tema. Dermed er intervjuet mer målrettet enn en vanlig samtale. Imidlertid er det viktig at den ikke blir så målrettet at intervjueren overstyrer den naturlige utviklingen i samtalen. En god samtale krever at man er åpen for at den man snakker med, kan ha andre interesser enn en selv. Hvis man ikke slipper dette til, kan man ende opp med å bare bekrefte sine egne tanker og ideer. Utfordringen i forskningsintervjuet ligger altså i å ha en fungerende samtale som senere kan analyseres slik at den belyser det temaet man interesserer seg for.

Målet mitt var å finne ut mer om hva koroppvarming egentlig handler om. Jeg har ofte opplevd å være usikker på målene med koroppvarming jeg har vært med på

som sanger. Som dirigent har jeg savnet en dypere forståelse av oppvaringens rolle i korøvelsen. For å komme nærmere inn på ideene bak koroppvarming, valgte jeg å intervju de som har direkte erfaring med fenomenet; dirigenter og korsangere. Hvis målet mitt hadde vært å få vite hva som skjer i en oppvarming, eller hva slags oppvarming som gir best effekt, så måtte metodene vært annerledes. Da kunne deltagende observasjon eller en eksperimentbasert metode blitt brukt. Denne undersøkelsen gir altså ikke informasjon om hva dirigenter og korister gjør. I stedet vil jeg forsøke å si noe om hva de *tenker* om det de gjør.

Validitet

I en akademisk oppgave som denne skal man i tillegg til resultatene også presentere hvordan man har kommet frem til dem. Dette er for at leserne av oppgaven skal kunne ta stilling til hvorvidt resultatene er til å stole på. Steinar Kvale (2009) kaller dette for forskningens validitet. Forskningens validitet, eller gyldighet, avhenger av hvordan en undersøkelse er gjennomført. Det viktigste spørsmålet for å fastslå om resultatene av en undersøkelse er valide er om metodene står i forhold til det man vil finne ut. Med andre ord “i hvilken grad en metode undersøker det den er ment å undersøke” (Kvale 2009:251). I dette tilfellet er spørsmålet om de resultatene jeg fremlegger har en solid basis i det empiriske materialet jeg har samlet, og om metodene jeg har brukt har kunnet fordreie materialet på noen måte. Kvale legger vekt på at validitet ikke handler om å følge gitte oppskrifter. Vurderingen av forskningens kvalitet er noe som skjer innenfor forskningsfellesskapet. Validiteten er en sosial konstruksjon. Hvis andre forskere mener metodene dine er holdbare, så er arbeidet valid. Idéelt sett skal metoden presenteres slik at det er mulig for andre å gjenta undersøkelsen. Det skal også være mulig for leseren å gjøre sin egen vurdering av materialet i oppgaven, og kunne komme med andre konklusjoner enn det jeg har gjort.

Et viktig spørsmål i all forskning er hvor holdbart det man finner er. Når man intervjuer, må man stille seg kritisk til deltakernes uttalelser. Snakker deltakeren sant? Og hvis det er sant for ham eller henne, er det også sant for andre i samme situasjon? Hvis jeg hadde spurt på en annen måte, eller på en annen dag, ville jeg da fått et annet svar? Dette er vesentlige spørsmål som det ikke er så enkelt å svare på. Det at svar kan forandret seg over tid, kan man ikke gardere seg mot. Noe av det som kjennetegner kunnskap i humanistiske fag, er at den nettopp er foranderlig. Man kan få et svar i et intervju som er helt sant der og da, men likevel stille den samme personen det samme spørsmålet et år senere og få et annet svar. Både personens

situasjon og vedkommendes oppfattelse av situasjonen kan forandre seg, mye eller lite, over kort eller lang tid. En absolutt og uforanderlig sannhet er ikke noe man kan eller vil søke etter i en undersøkelse som dette.

I *kvantitativ* forskning, som i naturvitenskapen, er det gjerne et ideal at forskeren skal ha en klar distanse til det som forskes på. I mye av den eksperimentelt orienterte forskningen forsøker forskeren å eliminere sin egen påvirkning på undersøkelsen ved hjelp av en rekke fysiske eller teoretiske forskningsinstrumenter. I *kvalitativ* forskning, som i denne oppgaven, er det oftest forskeren som er instrumentet. Når jeg gjør et intervju, er kvaliteten på intervjuet avhengig av mitt håndverk som intervjuer. Jeg har ingen maskin som kan gjøre intervjuet for meg, jeg har heller ingen idiotsikker standardmetode jeg kan bruke som sikrer kvaliteten på det jeg gjør. I alle deler av prosessen, fra planlegging til intervju og analyse, er jeg avhengig av at jeg selv gjør gode vurderinger.

Jeg tror at jeg har større sjanse for å lage en god intervjuundersøkelse om forhold jeg kjenner godt. Det er grunnen til at jeg har valgt å forske på noe jeg har personlig erfaring med, og at jeg har valgt deltakere fra et miljø jeg kjenner. Det er selvfølgelig en mulighet for at jeg vil miste distansen til arbeidet, og at min vurderingsevne dermed vil bli svekket. Dette har jeg prøvd å være klar over gjennom hele prosessen.

Jeg tror imidlertid at farene ved å være nær til det man forsker på, veies opp av fordelene med å ha førstehåndskunnskap om hva det handler om. Jeg føler at jeg har hatt stor fordel av min innsidekunnskap i alle deler av intervjuprosessen.

Utvalg

Dirigentene:

Dirigenten er stort sett den som leder koroppvarmingen. Derfor har dirigenten størst innvirkning på hvordan oppvarmingen arter seg. Dirigenten leder an, og en leder må vel ha et mål å lede mot? Hva er så dirigentenenes mål med oppvarmingen?

Jeg hadde en forventning om at dirigentene ville ha mange ideer om hva som ligger bak oppvarmingen. Jeg regnet med at de hadde reflektert mye over hva oppvarming kan og bør være, og at intervjuene ville gi meg tilgang til en del overordnede ideer om hva koroppvarming handler om.

Jeg intervjuet tre dirigenter til denne oppgaven. Tre intervjuer er en overkommelig mengde i en oppgave som dette. Det gjør det mulig å gå i dybden på hver dirigents uttalelser. Det finns mange ulike typer kor i Norge. Man kan tenke seg at målene i et gospelkor, et barnekor og et klassisk kammerkor vil være veldig ulike. Dermed ville vel også målsetningene i oppvarmingen bli veldig ulike. Selv om et kvalitativt intervju er fokusert på å få tilgang til enkeltpersoners spesielle erfaringer, blir ikke sluttmaterialet like rikt om man ikke også har mulighet til å trekke noen linjer mellom intervjuene. Derfor trengte jeg tre dirigenter som var forskjellige nok til å gi ulike vinklinger på oppvarming, men samtidig var like nok til å kunne sammenliknes.

Carl Høgset, Fredrik Otterstad og Terje Kvam har alle solid musikkfaglig bakgrunn og mye erfaring som dirigenter og musikere. Høgset og Otterstad har grunnutdanning som sangere, mens Kvam er utdannet organist. Dirigentenenes hovedkor, Grex Vocalis, Sølvguttene og Oslo Domkor, er dyktige og høyt profilerte kor som hovedsakelig synger klassisk musikk. Domkoret er et kirkekor med svært mange konsertproduksjoner i løpet av året, Grex er et selvstendig kammerkor med relativt få konserter, og Sølvguttene er et guttekor som i likhet med Domkoret holder veldig mange konserter. For meg er det mest interessant å undersøke praksis som fungerer, det er det man kan lære mest av. Disse tre dirigentene og korene viser etter min mening tre ulike innfallsvinkler til koroppvarming som alle tydeligvis fungerer.

Det er selvfølgelig flere og andre dirigenter som kunne vært med i denne undersøkelsen, og som kunne passe inn i beskrivelsen over. Jeg synes det er på sin plass å si noe om grunnen til at akkurat disse tre er valgt.

Jeg har selv sunget i Grex Vocalis under Carl Høgset. Det kan selvfølgelig innvendes at dette gjør meg inhabil i forhold til hans praksis. Jeg vil heller si at jeg

kjenner praksisen i Grex godt, og dermed har et erfaringsgrunnlag jeg kan dra nytte av i analysen av intervjumaterialet.

Jeg har sunget i Domkirkens Ungdomskor, og også vært assistentdirigent der en periode. I forbindelse med det har jeg sunget i fellesprosjekter med Domkoret under Terje Kvam, og jeg har også vært med på et par andre prosjekter med koret. Jeg har ikke gjort noe metodisk deltakende observasjon i forbindelse med denne oppgaven, men erfaringen jeg har med disse to dirigentenes arbeid gjør at jeg føler meg tryggere på å analysere disse dirigentenes uttalelser.

Tanken med å ha med Fredrik Otterstad og Sølvguttene i undersøkelsen var å få inn noe om barn i avhandlingen. Jeg har oppdaget at det å jobbe med barn i kor er en ganske annen ting enn å jobbe med voksne. Dette gjelder både metodisk og vokalteknisk. Samtidig ville jeg ha tre sammenlignbare kor, og slo dermed fra meg tanken på å intervju en dirigent for et rent barnekor. I Sølvguttene er det barn som synger de lyse stemmene, samtidig som koret er et klassisk kammerkor på linje med Grex og Oslo Domkor.

Kort oppsummert er jeg åpen for at et annet utvalg kunne gitt andre resultater som kunne være like gode, men jeg er fornøyd med resultatene av disse intervjuene og synes de ga et godt materiale å jobbe med.

Sangerne:

Jeg tror korsangere sitter på en unik kompetanse på koroppvarming. Det er lett å tenke at dirigentene er de som virkelig vet noe om dette. De leder jo oppvarmingen, og i amatørkor er det gjerne de som sitter på den musikkfaglige kompetansen. Dirigentene jeg snakket med, viste imidlertid til sin bakgrunn som korsangere når de snakket om hvordan de lærte å varme opp. Korsangere føler koroppvarmingens virkning på kroppen, og har kanskje et nærmere forhold til det som skjer enn dirigentene. Dirigentens perspektiv er oversikten, han ser koret som gruppe. Koristene kan fortelle om sine opplevelser som individer, og sin opplevelse av å være en del av gruppa. Jeg håpet at sangernes perspektiv kunne fortelle noe om hva oppvarmingen betyr på individnivå.

Et spørsmål er om korsangere reflekterer noe særlig rundt oppvarmingen. Selv har jeg tenkt en del på det når jeg har vært i kor, særlig når jeg har følt at det ikke har fungert så godt. Jeg har også snakket en del med andre sangere om oppvarming. Mitt inntrykk har vært at de sangerne som har mest erfaring, og som også har hatt privat sangundervisning, har reflektert mest rundt koroppvarmingen.

Jeg tror sangernes opplevelse av oppvarmingen er helt sentral for å forstå hva oppvarming er, og hvilken funksjon den har. I forskningsrapportene på oppvarming og fysiologi, som refereres i kapittel 2, har sangerne en opplevelse av at oppvarming påvirker dem positivt, også i de tilfellene hvor forskerne ikke kan finne positive tendenser i sine målinger. Kanskje kan intervjuene si noe om hva det er ved oppvarmingen som oppleves som positivt og meningsfylt?

Da jeg først tenkte på å gjøre en intervjuundersøkelse blant korsangere, trodde jeg det ville være bra å gjøre et representativt utvalg. Det ville gjøre at resultatene mine kunne generaliseres og dermed være relevante for det norske kormiljøet. Problemet er at det norske kormiljøet er stort, Norges Korforbund anslår at over 200.000 nordmenn synger i kor (Balsnes 2008:12), et representativt utvalg måtte dermed inneholde rundt 500 sangere. I en oppgave som denne er 8 - 10 intervjuer opp mot det maksimale av hva man kan tåle, både i forhold til hvor mye tid man har og ikke minst hvilken informasjonsmengde det genererer.

Jeg vurderte at fem intervjuer var omtrent det jeg hadde kapasitet og plass til å bruke i oppgaven. Først tenkte jeg at de fem sangerne kanskje burde være ganske ulike, slik at jeg kunne favne mest mulig av kormiljøet. Dette gikk jeg imidlertid bort fra, ettersom jeg da kunne risikere å bli sittende med et materiale som spriket i alle retninger. Jeg ville jo ha fem intervjuer som det var mulig å sette sammen til et slags samlet bilde.

I en kvalitativ undersøkelse er målet å gå i dybden. Denne undersøkelsen kan dermed ikke si noe om erfaringene til alle korsangere i Norge. Målet er ikke at de jeg intervjuer skal representere alle andre korsangere, men at jeg ved å komme nært innpå deres erfaringer skal få beskrivelser som andre korsangere forhåpentligvis kan kjenne seg igjen i. Forskeren Irving Seidman (2009:59) skriver i sin bok om forskningsintervjuer at man kan oppnå en viss form for representativitet ved å gå i dybden. Ved å presentere individuelle historier har leseren en mulighet til å kjenne seg igjen i det som skrives, og dermed bli mer bevisst på sine egne tanker og følelser, og sin egen situasjon. Dermed kan historien ha noe å si for mange som ikke nødvendigvis opplever det samme som intervjupersonen. I tillegg til dette er det forskerens jobb å trekke linjer mellom de ulike historiene, slik at mønstre og tendenser kommer til syne. Disse to tingene kan sørge for en type representativitet og generaliserbarhet som kan finnes i intervjuundersøkelser med få personer.

Jeg valgte å intervju sangere som først og fremst har bakgrunn fra gode amatørkor i Oslo. Dette er den delen av kormiljøet som jeg selv føler at jeg er en del av, og som jeg kjenner best. Dermed vil det være lettere for meg å leve meg inn i sangernes historier, forstå hva de mener og forhåpentligvis stille relevante spørsmål.

Jeg ville ha deltakere med mye korerfaring, helst fra forskjellige kor. Det vil gjøre at de kan sammenlikne sine opplevelser, og at jeg dermed får et noe mer representativt materiale, tross alt. Jeg ville snakke med sangere som jeg gikk ut fra hadde et bevisst forhold til sin egen sang, og antakelig hadde et høyt refleksjonsnivå rundt sin egen deltakelse i koret.

Her følger en kort presentasjon av deltakerne i undersøkelsen:

Deltaker 1 (D1): Kvinne i 20-årene. Sunget i kor siden hun var 5 år. Erfaring fra barnekor, jentekor og blandakor. Hatt privatundervisning i sang siden hun var liten. Studerer nå sang på konservatorienivå.

Deltaker 2 (D2): Mann i 20-årene. Sunget i guttekor i 5 år som liten. Begynte i kor igjen etter stemmeskiftet. Erfaring fra flere blandakor og prosjektkor. En del enkeltundervisning i sang. Musikkstudent.

Deltaker 3 (D3): Kvinne i 20-årene. Sunget i kor siden hun var 14. Erfaring fra jentekor og blandakor. Utdannet sanger. Noe erfaring som dirigent.

Deltaker 4 (D4): Mann i 50-årene. Begynte å synge i kor som student. Bred korerfaring fra mange kor. Noe privatundervisning i sang. Jobber også som kordirigent.

Deltaker 5 (D5): Kvinne i 50-årene. Sunget i kor siden hun var 9 år. Erfaring fra jentekor, skolekor, og flere blandakor. Har fått undervisning i sang både som barn og under høyere musikkutdanning. Musikk lærer og dirigent.

Gjennomføring, analyse og rapportering

Dirigentene:

Intervjuene ble gjort i løpet av sommeren og høsten 2010. Det ble gjort et intervju med hver av de tre dirigentene. Intervjuene varte mellom 45 og 90 minutter.

I utgangspunktet hadde jeg tenkt til å kun transkribere deler av intervjuene, ettersom en full transkripsjon er en tidkrevende prosess. Men etter å ha forsøkt å plukke ut deler basert på sammendragene mine, fant jeg at det ikke ga tilfredsstillende resultat. Jeg begynte å gjøre fulle transkripsjoner og fant at det ga en nærhet til stoffet som jeg ikke hadde hatt tidligere. Det å var nødvendig å transkribere hele intervjuet for å få en så dyp innsikt i intervjumaterialet at jeg kunne analysere det.

Jeg hadde aldri gjort forskningsintervjuer før, og lærte mye om intervjuing i løpet av prosessen. Først laget jeg en intervjuguide med spørsmål basert på min egen erfaring som korsanger og dirigent. Jeg forsøkte å stille relevante spørsmål om oppvarming som fenomen basert på de problemstillingene jeg hadde satt opp. Jeg ser i ettertid at jeg med fordel kunne stilt færre spørsmål, og latt deltakerne snakke friere rundt en del ting. På bakgrunn av de erfaringene jeg gjorde under transkripsjonen av dirigentintervjuene, brukte jeg en litt annen innfallsvinkel når jeg intervjuet korsangerne. De fikk mer konkrete spørsmål, og jeg oppfordret dem mer til å fortelle om konkrete episoder, heller enn å stille begrepsmessige spørsmål, slik jeg hadde gjort til dirigentene. Jeg så at jo mer generelle spørsmålene ble, jo mindre interessante ble svarene. Heldigvis stilte jeg en del oppfølgingsspørsmål, og jeg forsøkte hele tiden å forfølge de tingene intervjupersonene selv tok opp. Det gjorde at vi kom inn på mange interessante ting også der spørsmålene i intervjuguiden ikke traff helt.

Samspillet mellom meg og intervjupersonene syntes jeg fungerte godt. Intervjuene var preget av god stemning og tre dirigenter som var meget velvillig innstilt.

Jeg har valgt å presentere de tre dirigentene som en slags idealtyper. De har både klare likheter og forskjeller, men jeg opplevde at hovedfokuset deres med oppvarmingen gikk i tre ulike retninger. Dermed presenterer jeg først de synspunktene på oppvarmingen som kom frem i intervjuene og oppsummerer hva jeg mener er de tre ulike fokuspunktene hos de tre dirigentene. Deretter gjør jeg en sammenliknende analyse.

Målet med disse intervjuene var å forstå hva dirigentene tenker om oppvarmingen. I presentasjonen av intervjumaterialet er jeg derfor mest opptatt av å få frem dirigentenes synspunkter, og mindre opptatt av en kritisk analyse av disse synspunktene.

Sangerne:

Det ble gjort ett intervju med hver deltaker. Intervjuene varte ca 60 min, ett varte i 90 min. Alle intervjuene ble transkribert. De samlede transkripsjonene ble på 60 sider. Jeg leste gjennom transkripsjonene og sammenfattet materialet i stikkordsform. Disse stikkordene brukte jeg til å lage overordnede kategorier som oppsummerte de viktigste temaene i materialet. Deretter organiserte jeg sitater fra transkripsjonene under de ulike kategoriene. Dette dannet utgangspunktet for teksten.

Mange av sitatene kunne passe innenfor flere kategorier, og i prosessen med å forkorte og disponere materialet ble flere sitater flyttet til kategorier hvor de passet bedre. Even Ruud (2009:148) understreker i sin tekst om *“kvalitativ metode i musikkpedagogisk forskning”* at en slik kategorisering egentlig aldri opphører. Det finnes alltid nye måter å organisere materialet på. Den organiseringen jeg har gjort, er den beste jeg har funnet. Jeg føler at den både legger frem intervjumaterialet på en tilfredsstillende måte og henger sammen som tekst, og at den dermed er mulig for en leser å tilegne seg. Jeg har forsøkt å være ryddig på hva jeg kan påstå på grunnlag av materialet. De temaene som flere sangere tar opp, og særlig de temaene de er enige om, har selvfølgelig mer vekt enn noe en enkelt sanger mener. Der jeg føler at flere sangere mener det samme, har jeg brukt det beste sitatet, det som uttrykker meningen klarest eller mest slående, og så opplyst om dette er noe flere av sangerne også har ment. Flere ganger har jeg tatt med utsagn fra enkeltsangere. Dette er kanskje ikke syn som kan kalles representative, men når jeg har valgt å intervju disse fem, synes jeg det er viktig at stemmene deres blir hørt.

Kapittel 2: Forskning og litteratur

2.1 Forskning på koroppvarming

Det har ikke blitt forsket på koroppvarming i Norge. Jeg har heller ikke funnet noe forskning på koroppvarming andre steder i Skandinavia.

Dermed finnes det ikke noen forskning jeg kan ta direkte utgangspunkt i eller bygge videre på i min oppgave. Det er imidlertid gjort ganske mye forskning på andre aspekter ved kor, særlig de senere årene. Forskningen på dette har økt de senere årene. Jeg vil gjerne presentere noen avhandlinger som har inspirert meg i arbeidet med oppgaven.

Dag Janssons (2008) masteroppgave om musikalsk lederskap var veldig interessant lesning. Jansson valgte å intervju korsangere om dirigentrollen, et grep jeg ikke tror noen andre har gjort før ham. Det gjorde at jeg forsto hvilken verdi korsangernes perspektiv kunne ha også for min oppgave. Anne Haugland Balsnes (2009) doktoravhandling er den andre norske doktoravhandlingen om kor¹. Balsnes undersøker hvordan et amatørkor fungerer som et praksisfelleskap der læring skjer på mange ulike nivåer. Tematikken er mye videre enn i min oppgave, og hun sier lite om koroppvarmingen. Jeg har hatt stort utbytte av hennes gjennomgang av korforskning i Skandinavia og hennes diskusjoner rundt metodikk. Guro Schjeldrups (2005) masteroppgave om motivasjon i kor og Kristin Myrmels (2007) oppgave om koret som sosialt felt har jeg også brukt som modeller for å sette sammen min egen oppgave. Ingen av disse oppgavene kommer inn på koroppvarmingen spesielt. Imidlertid har jeg brukt disse oppgavene som inspirasjon og mal for både innsamling av empirisk materiale og oppbygningen av oppgaven.

Det er skrevet tre andre oppgaver som behandler temaet koroppvarming på ulike måter, men ingen av disse vil jeg egentlig betegne som forskning på koroppvarming. Ingunn Bjorlands (1977) oppgave om arbeid med tonedanning og gehør i kor er interessant, men det er ikke helt tydelig hva slags materiale den egentlig bygger på. Delen om tonedanning ser ut til å være basert på hennes egne erfaringer og noe annen litteratur. Dermed likner den mer på de bøkene jeg skriver om i neste delkapittel. Delen om gehørundervisning er grundigere belagt, men ikke så relevant

¹ Den første er Jorun Kydlands studie av den norske studentersangen på 1800-tallet fra 1995, som jeg ikke anser som relevant for denne oppgaven.

for denne oppgaven. Ivar Solberg (1991) gjorde en undersøkelse av behovet for økt fokus på vokalopplæring i kor. Det faller delvis under mitt tema, ettersom mange trekker inn vokalopplæring som et viktig element i koroppvarmingen. Han argumenterer godt for at dirigentutdannelsene trengte økt vektlegging av faget sangpedagogikk, sett i forhold til situasjonen i 1991. Han går derimot ikke nærmere inn på oppvarmingens plass i dette. Den tredje er Bodil Egset og Bjørn Oddens oppgave *Kor og oppvarming* fra 1997. Det er en semesteroppgave som argumenterer for å bruke oppvarmingsøvelser med andre tonesammensetninger enn dur og moll, og å innføre mer moderne musikk i norske amatørkor.

Ettersom jeg ikke har hatt noe tidligere forskning å ta utgangspunkt i, vil jeg i neste avsnitt presentere andre tekster som er skrevet om koroppvarming i Skandinavia.

2.2 Tekster om koroppvarming

Hva som er litteratur om koroppvarming er et definisjonsspørsmål. En presis definisjon på koroppvarming finnes ikke. Det er ikke et presisert begrep. Jeg velger å bruke det fordi det er det ordet flest har et forhold til i kormiljøet nå, selv om man kan ha ulike meninger om akkurat hva begrepet inneholder. Ordet og konseptet koroppvarming er ikke utgangspunktet for alle tekstene jeg presenterer her, men det de har til felles er at de handler om arbeidet med det sanglige i koret, enten før eller under arbeidet med musikken. Den litteraturen jeg har valgt å presentere nedenfor, inkluderer derfor både håndbøker for sangere og dirigenter, lærebøker i kordidaktikk og noen bøker om sangteknikk som retter seg mot kor. Det har nok alltid vært uenighet om hvilken vekt man skal legge på det sangtekniske arbeidet i et kor. I denne fremstillingen vil jeg ikke kunne presentere et bilde av hvordan denne vektleggingen virkelig har vært. Man må regne med at de forfattere som velger å skrive bøker eller kapitler om sangopplæring i kor, er over gjennomsnittlig opptatt av temaet. Kildene er ikke veldig mange, særlig ikke før 1970, men selv om det ikke er helt lett å danne et bilde av koroppvarmingens utvikling fra materialet, vil jeg presentere det kronologisk for også å kunne trekke noen historiske linjer.

Jeg vil bare kort oppsummere det jeg har funnet i litteraturen før 1970. I den tidlige litteraturen snakkes det ikke om oppvarming, men om øvelser i tonedanning, og det er ingen selvfølge at dette er noe som skjer på begynnelsen av korprøven. De fleste

tekstene er preget av bastante uttalelser som kun er begrunnet i forfatterens egen erfaring. Dette er et trekk som går igjen i mye av den senere litteraturen også. Forfatterne argumenterer for at dirigenten bør undervise koret sitt i sang og notelsing, og de er svært opptatt av dirigentens rolle som pedagog.

Det meste av litteraturen jeg har funnet fokuserer på sangopplæring i koret. Gösta Ohlin (1974) mener at opplæringen i sang i kor er like viktig som instrumentalopplæringen i korps og orkestre. Hans ideal er at hver sanger tar enkelttimer i sang, men ettersom det ofte ikke er mulig, bør man jobbe med sangopplæring i koret. Han sier at ”körtonbildningsarbete och enskild sångutbildning innehåller knappast några motstridiga komponenter” (Ohlin 1974:107). Den eneste nevneverdige forskjellen er at man i koret også vil oppnå en homogen korklang. Den første boka som nevner ideen om oppvarming i kor Valvatne og Husebøs bok om kordidaktikk fra 1976. De er mest opptatt av å legge frem et opplegg for sangopplæring, men nevner i en bisetning at det stemmetekniske arbeidet kan ha form av fem til ti minutter oppvarming i begynnelsen av korprøven. De mener likevel at stemmeteknisk arbeid ofte vil være mer motiverende når det gjøres i forbindelse med musikken man arbeider med.

Ingunn Bjorland (1977) mener at dirigentene er lite forberedt på å jobbe med tonedanning og gehør i kor, og bemerker at lærebøkene i direksjon sier lite om det. Hennes arbeid er det mest omfattende jeg har funnet om temaet, regnet i antall sider. Bjorland bruker ordet oppvarming, men sier ingenting om hva det betyr, eller hvordan det skiller seg fra tonedanning. Kapitlet som heter ”oppvarming og tonedanning” handler om sangopplæring, med mest fokus på en samling øvelser. Målet med denne sangopplæringen er både at koristene skal bli dyktigere sangere, og at korets klang som helhet skal bli bedre. I tillegg presenterer hun tanker om hvordan man kan jobbe med korklang og notelesing. Boka inneholder noen gode ideer, men opplegget blir veldig omstendelig.

Jeg har inntrykk av at oppvarming er en selvfølgelig del av de fleste korprøver i Norge i dag, men det har tydeligvis ikke alltid vært sånn. Både svenske Madeleine Uggla (1979) og norske Per Oddvar Hildre (1984) snakker om hvordan ideen om å jobbe med tonedanning og oppvarming kan møte stor motstand i vanlige amatørkor. De mener sangerne ofte reagerer på at man innfører ”nymotens” metoder de føler de kan klare seg uten. Det kan se ut som at oppvarmingen som idé får sterkere fotfeste på

80-tallet, for allerede i 1987 gir Stefan Skjöld uttrykk for at oppvarmingen har blitt en selvsagt del av korprøven.

Både Hildre og Skjöld bruker ordet oppvarming og snakker om oppvarmingen som noe eget, som skal skje i begynnelsen av korprøven. Hildre sier lite om oppvarming, han kommer bare med en generell og ubegrunnet påstand om at sangeren må varme opp stemmen slik idrettsmannen varmer opp kroppen. Han vier mer plass til det mer omfattende begrepet ”korteknikk”. Korteknikken innebefatter alt som gjør sangerne bedre i stand til å synge i kor, og inkluderer alt fra bevissthetstrening og gehør til sangteknikk. Han presenterer en rekke øvelser for å jobbe med korets visuelle og auditive oppfattingsevne og konsentrasjon.

Skjöld mener at korlederen ikke har mulighet til å virkelig jobbe med sangteknikk, men må konsentrere seg om ”et slags ‘sangberedskap’ som gjør stemmen forberedt på det å synge” (Skjöld 1987:8). Det virker som det er dette han mener med ”oppvarming”. Skjöld vil heller jobbe med tonedanning i forbindelse med musikken. I forordet sier han at han skiller mellom oppvarming og tonedannelse, det er imidlertid uklart akkurat hva som skiller disse begrepene, ettersom dette skillet ikke følges opp når øvelsene presenteres. De fleste av øvelsene som presenteres har som mål å forbedre måten sangerne synger på, og han sier ikke hva som skiller oppvarmingsøvelser og tonedanningsøvelser.

Skjöld's bok *Opp og Ned* er nok den mest kjente boka om koroppvarming. Det er den jeg har hørt folk referere til flest ganger, og mange av øvelsene som presenteres i boka, har jeg støtt på i flere forskjellige kor. Boka er først og fremst en samling øvelser, og uten et tydelig opplegg rundt og presentasjon av øvelsene blir det ofte opp til leseren å gjette seg til ideene bak. Skjöld mener at oppvarmingen har blitt ”for slendrianmessig i formen”(ibid:7), men jeg tror ikke man bøter på det ved å presentere en rekke øvelser uten klare mål. Det er skrevet to bøker basert på *Opp og Ned*. *Släpp taget* av Randi Bjerger (1993) gjør mye for å bøte på problemene med oppsettet i Skjöld's bok. Hun legger opp en metodisk og forståelig ramme rundt en del av øvelsene fra *Opp og Ned*, der målet er å jobbe med grunnleggende sangteknikk i koret. Hennes tanke er å jobbe med kroppens naturlige reflekser, som gjesping. På den måten kommer man rundt et problem man får når man skal instruere sang i gruppe. Sanglæreren vil jo jobbe ulikt med ulike elever. Enhver person er unik, med sin unike kropp og forståelse av verden. For at sanglæreren skal nå frem til den enkelte, vil han eller hun prøve seg frem med ulike måter å forklare fenomener på for å finne den måten som eleven forstår best og ikke misforstår. I koret vil det derimot være store

muligheter for misforståelser av verbal instruksjon. Håpet med å bruke kroppens naturlige reflekser er at sangerne da egentlig vil lære å synge av sin egen kropp. Dersom de øker bevisstheten om kroppens fordelaktige reflekser, vil de lære å synge bedre. Dette er et av få eksempler på en diskusjon om hvordan arbeidet med sangteknikk kan tilrettelegges spesielt for kor.

Per Gunnar Alldahl (1988) forsøker å vise hvordan øvelsene fra Skjöldeks bok kan modifiseres for å venne koret til å synge fritonal musikk. Han bemerker at de fleste av øvelsene går i dur, og at ingen beveger seg utenfor dur/moll- systemet. Han er imidlertid veldig klar på at oppvarmingen ikke først og fremst skal gi sangerne musikkfaglige utfordringer, men at man kan innføre uvante klanger gradvis, slik at koristene hele tiden har muligheten til å fokusere mer på hvordan de synger enn hva de synger.

Det er en generell tendens til økende grad av refleksjon og spørsmålsstilling i litteraturen som utgis utover på 70-, 80- og 90- tallet. Det er en tendens i disse bøkene til en økende refleksjon rundt at det å jobbe med kor skiller seg fra det å jobbe med enkeltsangere. De er mer bevisst på hvilke begrensninger korformatet legger på undervisningen i sangteknikk, og på at korsangere kanskje trenger å lære andre ting enn solosangere. Der de tidligere bøkene kommer med bastante påstander, på uklart grunnlag, blir forfatterne etterhvert mer bevisst på hvorfor de sier det de sier. Et kjedelig unntak i så måte er Terje Hanssens lærebok *Kor og stemmebruk* for videregående skole fra 1996. Her serveres en hel rekke udokumenterte påstander, og han trekker direkte paralleller fra oppvarming i kor til oppvarming i idretten. Det jeg har lest av forskning rundt oppvarming i idretten, har ingen klare konklusjoner som samstemmer med Hanssens påstander, og det virker som om det er stor uenighet i idrettsmedisinen om effekten av oppvarming. Jeg har hørt flere trekke parallellen til idrett når de skal begrunne oppvarmingen, men jeg mener at det blir å begrunne noe man ikke er helt sikker på med noe man ikke vet noe som helst om. Det er generelt uklart hva påstandene i boka er basert på, ettersom forfatteren ikke ser ut til å ha nevneverdig erfaring med kor, og det heller ikke refereres til noen.

Et høyere refleksjonsnivå finner vi hos Thomas Caplin (1997) og Tone Biancha Dahl (2002). Caplin skriver egentlig en lærebok i dirigering, og vier bare to sider til oppvarmingen, men de bruker han til å tenke litt konseptuelt rundt fenomenet. Han spør om ikke oppvarming har blitt et noe belastet ord, og argumenterer for å heller tenke på det som en forberedelse til alle sidene ved det å synge i kor. Han mener at man må begynne med å tenke på hva man skal forberede sangerne til, man

må være bevisst på forberedelsens mål og funksjon før man bestemmer seg for nøyaktig hva man skal gjøre, for eksempel hvilke øvelser man skal bruke. Dahls bok handler om kordidaktikk og legger mye vekt på kommunikasjon. Hun er også opptatt av å tenke på hvorfor man gjør det man gjør før man begynner å tenke på hva man skal gjøre og hvordan. Kapitlet om koroppvarming er derimot mer fokusert på hva man skal gjøre og hvordan man skal gjøre det. Hun er skeptisk til standardiserte metoder og spør seg om det kanskje ikke er metoden og instruksjonen som virker, men instruktøren. Instruktørens fremtreden vil ha stor effekt på hvordan instruksjonen og øvelsene virker. Hun snakker om faren for misforståelser når man instruerer sangteknikk, og anbefaler at jo mindre tid man har til enkeltundervisning i koret, jo mindre bør man komme med spesifikke instruksjoner.

Reidun Hagenes (2006) har sin egen måte å komme rundt problemet med misforståelser av instruksjon. Hun beskriver en metodikk rettet mot barn og unge, der hun sverger til en undersøkelsesmetode. Hun underviser gjennom å stille spørsmål. Hva skjedde nå? Hva var det som fungerte? Dermed kan barna sette sine egne ord på det som skjer og bli mer bevisst på sine egne opplevelser. Hun vil forsøke å leke teknikken på plass uten å forklare for mye, og baserer seg på teorien om at følelsesmessig innlevelse ofte skaper bedre sang.

Er det slik at det først og fremst er instruktøren som fungerer? Denne påstanden understøttes av en opplevelse med den siste boka i denne gjennomgangen, boka om Voci Nobili av Maria Gamborg Hellbekkmo (2010). Boka omhandler først og fremst dette korets historie, men har også et kapittel om metodikk. Der er det et kort kapittel om oppvarming, som inneholder en del generelle betraktninger og er relativt likt mye av det andre som er skrevet. Med boka hører det også med en DVD. På den er det blant annet opptak av to oppvarminger. Her ser man tydelig at det er svært mye som ikke har funnet veien til de to sidene som er viet oppvarming i boka. Kroppspråket til Hellbekkmo er meget rikt på informasjon. Hun viser med kroppsholdning, ansikstuttrykk og gester hvordan de ulike øvelsene skal utføres. Hun sier mer med *hvordan* hun snakker og *hvordan* hun synger, enn med *hva* hun sier og *hva* hun synger. I arbeidet med transkribering og analyse av intervjuer har jeg blitt veldig bevisst på alt man ikke kan få ned i skrift. I alle disse bøkene om sang, kormetodikk og oppvarming opplever jeg at det er mye som er "lost in translation". Det man gjør som korleder, er vanskelig å skrive ned. Særlig er det vanskelig å si noe om *hvordan* man gjør ting. Fremstillingen har lett for å bli veldig skjematisk, og dette er nok grunnen til at mange av rådene de ulike forfatterne gir, ser veldig like ut. Jeg

tror disse forfatterne er betydelig mer forskjellige i sin praksis enn det ser ut på papiret. Min oppsummering er at en skriftlig beskrivelse av koroppvarming vil være en fattig beskrivelse så lenge man forsøker å beskrive hva som faktisk skjer. Det skriftlige mediet er lite egnet til å komme tett innpå praksis, men mer egnet til refleksjon og presentasjon av grunnleggende ideer og konsepter.

Disse tekstene er stort sett skrevet for at dirigenter skal ha et materiale å støtte seg til når de skal varme opp kor. De fleste tekstene beskriver hva man skal eller kan gjøre, og er mindre opptatt av hvorfor man gjør det.

De fleste bøkene skisserer opp den samme grunnleggende rekkefølgen for en oppvarming. Man begynner med avspenning, kroppsholdning og pust, så gjør man summeøvelser, eller øvelser med lite omfang. Etter dette kan man gjøre øvelser med større omfang, som beveger seg mot ytterkantene av registeret. Til slutt kan man ha ulike spesialøvelser tilpasset situasjonen, koret og repertoaret, eller jobbe med gehør. Dette skjematiske oppsettet er relativt stabilt fra den tidligste litteraturen² til i dag. Det kan enten tyde på at et slikt grunnleggende opplegg fungerer godt, eller at vi har å gjøre med en tradisjon som ingen tenker på å utfordre. Jeg vil egentlig gjette på det første.

Alle tekstene legger stor vekt på at sangerne skal lære å synge. Mange av tekstene er lagt opp som kortfattede innføringer i sang, men ofte med et sterkt fokus på konkrete øvelser. Hvis det er sant at mange dirigenter ikke er så godt forberedt på å drive sangundervisning, er det da sånn at koroppvarming bare er sangundervisning i en stor gruppe med en middels kvalifisert instruktør? Er koroppvarming bare dårlig sangundervisning? I så fall kunne man tenke seg at kor hvor de fleste av sangerne tar eller har tatt individuell sangundervisning ville droppe oppvarmingen. Det ser ikke ut til å være tilfellet, snarere tvert imot. Mitt inntrykk er at mange av korene der sangerne har høy grad av skolering også har nøye og gjennomtenkt oppvarming.

Det kan tenkes at selv om man kan en del om å synge, trenger man å varme opp ”sangmuskulaturen” for å bli klar for øvelsen. Det kan godt være at dette stemmer, men jeg synes det er rart at ingen av tekstene argumenterer skikkelig for dette. De tekstene som i det hele tatt nevner ideen om oppvarming, nevner det stort sett i en bisetning, og som om det er en selvfølgelighet som ikke trenger nærmere forklaring.

² J.D. Behrens *Korsanglære for mandsstemmer* fra 1883

En del av forfatterne argumenterer for at arbeidet med stemmebruk bør gjøres i tilknytning til musikken man jobber med, begrunnelsen for dette er at det da oppleves som mer meningsfylt for sangerne, fordi de opplever effekten av arbeidet med en gang. De av forfatterne som snakker om oppvarming og sangøving som noe som skal starte øvelsen, føler åpebart ikke noe behov for å argumentere for det, dermed kommer ikke begrunnelsene deres klart frem, selv om de kanskje finnes?

Det å synge i kor er noe annet enn å synge alene, dermed krever det også andre kunnskaper og ferdigheter. Det å jobbe med en gruppe er også noe annet enn å jobbe med enkeltmennesker, og et kor har en helt annen dynamikk og helt andre funksjoner og målsetninger enn tradisjonell enkeltundervisning. Det overrasker meg at dette tas så lite hensyn til i mye av materialet. Det jeg ser et behov for, er en didaktikk som retter seg spesielt mot kor. En tankegang og et opplegg som ser på koret som selvstendig fenomen, ikke som en gruppe sangelever.

2.3 Forskning på stemmeoppvarming

Det er ikke gjort mye forskning på de fysiologiske sidene ved oppvarming, men i dette kapitlet vil jeg presentere den forskningen som finnes.

I forhold til den omfattende forskningen som er gjort på andre temaer relatert til stemmen, er stemmeoppvarmingen lite utforsket. *Röstlära* av Johan Sundberg er en mye brukt bok om stemmens akustikk og fysiologi. Den inneholder informasjon om mange sider av stemmens fysiologi, men har kun et kort kapittel om oppvarming. Her sier Sundberg:

De flesta som är beroande av en perfekt röstfunktion brukar värma upp rösten innan de brukar den på allvar. Varför detta är viktigt och vad det är som då händer vet man ingenting om, men man kan alltid gissa litet [...] Stämbanden utgörs av muskelvävnader och är precis som alla andra muskler beroande av en bra blodgenomströmning för sin smidighet (viskositet) och funktion. Det verkar troligt att det är denna genomströmning som man stimulerar under uppsjungningen (Sundberg 1986:204-205)

Sundberg etterlyser også mer forskning på feltet, og nesten ti år senere fulgte han opp sin egen oppfordring med en artikkel.

En av utfordringene som møter forskerne er hvordan man måler om en stemme fungerer godt eller dårlig. Elliot, Gramming og Sundberg (1995) forsøkte å måle om det ble lettere å få stemmebåndene til å vibrere etter oppvarming. Hypotesen var at bedre blodgjennomstrømning og økt temperatur skulle gi smidigere stemmebånd, som kunne settes i svingninger med lavere lufttrykk. Det laveste lufttrykket som får stemmebåndene til å svinge kalles *Phonatory Threshold Pressure* (PTP). Forskerne gikk ut fra at smidigere stemmebånd ville resultere i en lavere PTP-verdi. De fant at PTP-verdiene varierte sterkt fra person til person. Alle deltakerene følte imidlertid at stemmen deres fungerte mye bedre etter oppvarmingen. Det kan tyde på at lav PTP-verdi ikke er nært knyttet til følelsen av å være oppvarmet, og at andre faktorer er viktigere.

Motel, Fisher og Leydon (2003) fant at PTP-verdien steg når sopraner sang i høyt leie etter oppvarming. Her rapporterte også deltakerne i undersøkelsen at oppvarmingen hadde en positiv effekt, og artikkelforfatterene foreslår at høyere PTP-verdi muligens kan tyde på forandringer i strupehodet som hindrer skader og virker stabiliserende.

Mc Henry, Johnson og Foshea (2009) forsket på effekten av fysisk oppvarming i sammenheng med stemmoppvarming. De valgte også å måle den fysiologiske effekten ved å måle PTP-verdier. De kvinnelige deltagerene hadde lavere PTP-verdier når de kombinerte sang og fysisk oppvarming. De mannlige deltakerene viste ingen klar effekt av fysisk oppvarming. Artikkelforfatterene spekulerte i om kvinnene hadde større effekt av den fysiske oppvarmingen fordi de var noe dårligere trent enn mennene i undersøkelsen. De foreslo også at de ujevne resultatene i undersøkelsene kunne skyldes at det er ulike typer vev i strupehodet. Selv om muskelvevet blir smidigere når temperaturen øker, er man usikker på hva som skjer med de andre vevtypene.

Det jeg ser på som hovedproblemet i disse forsøkene er at det knytter seg så stor usikkerhet til hva variasjoner i PTP-verdi egentlig betyr, og hvilken innvirkning det har på sang. Målingen av PTP-verdier ser ut til å være en etablert metode i forskningsmiljøet, men ingen av forfatterne argumenterer overbevisende for at PTP er en variabel som sier noe essensielt om hvordan et menneske synger. Det virker som forskerne har tatt utgangspunkt i en metode de kjenner godt, og så begynt å lete etter resultater.

Milbrath og Solomon (2003) forsket på om oppvarming kunne hindre at man ble sliten i stemmen ved høytlesning. De gjorde et forsøk med 8 unge kvinner som

alle rapporterte at de ofte ble slitne i stemmen, men som ikke hadde noen spesiell medisinsk diagnose eller historie. I tillegg til å måle PTP-verdier målte artikkelforfatterne også *Self-percieved Phonatory Effort* (PPE), altså hvor mye kraft deltagerene selv mente de måtte bruke for å få frem lyd. Målingene ble gjort etter at deltakerene enten hadde hvilt stemmen eller gjort oppvarmingsøvelser i 20 min, så etter 1 times høytlesning, og igjen etter 30 minutter hvile. Eksperimentet viste ingen tydelig utvikling i de to målte faktorene gjennom eksperimentet.

Thomas Blaylock (1999) undersøkte effekten av oppvarming som behandling for stemmeproblemer. Fire personer med ulike stemmeproblemer deltok i undersøkelsen. De fikk beskjed om å gjennomføre et fastsatt oppvarmingsprogram hver dag i omtrent fire måneder, og de gikk ukentlig til stemmepedagog i denne perioden. Blaylock gjorde ulike akustiske målinger, samlet inn rapporter fra deltakerene selv og spilte av opptak med deltakerene for en gruppe sanglærere. Alle resultatene viste klare forbedringer på alle fronter, og effekten økte jo lengre deltakerne hadde vært med i forsøket.

Amir, Amir og Michaeli (2005) undersøkte effekten av en enkelt runde med stemmeoppvarming hos ti kvinnelige sangstudenter. Også de brukte akustiske målinger og fant at tonens frekvens og amplitude (lydstyrke) ble mer stabil etter oppvarmingen, og at mengden støy minsket. De fant også en økning i den såkalte *sangformanten*, en økning ved 2.3-4.3 kHz. Dette er et resultat av en optimal forming av ansatsrøret som gjør at en stemme bærer godt, for eksempel gjennom et orkester. Sangformanten er karakteristisk for profesjonelle stemmer, særlig innenfor den europeiske kunstmusikktradisjonen. Akustiske målinger kan altså fastslå at oppvarming virker, men man kan fortsatt bare gjette på hvilke fysiologiske effekter som fører til disse endringene. Amir et al fant at oppvarmingen hadde større effekt på mezzosopranene enn hos de lysere sopranene. De antar at dette er fordi oppvarmingen påvirker muskelmasse, og mezzosopranene har noe større muskelmasse i stemmebåndene.

Det virker som om det er vanskelig å komme til ordentlige konklusjoner når det gjelder oppvarmingens effekt. Min konklusjon etter å ha lest disse artiklene er at ingen har klart å bevise at oppvarming har noen kortsiktig effekt. Hypotesen om at oppvarmingen skulle føre til mindre motstand i stemmebåndene ser ikke ut til å ha noe for seg, med mindre det er målemetodene som ikke viser effekten på riktig måte. For meg virker det som om en del av disse forskerne legger for mye vekt på

stemmebåndenes påvirkning på sangen. Det å synge er et sammensatt fenomen, og det høres rart ut at stemmebåndenes viskositet skulle være den mest avgjørende faktoren for om man er klar til å synge.

De to undersøkelsene som viser best resultater, viser etter min mening ikke effekten av oppvarming, men av læring. I Thomas Blaylocks eksperiment fikk deltakerene undervisning hver uke over flere måneder, i tillegg til at de øvde hjemme hver dag. Dette minner om tradisjonell sangundervisning, og det skulle vel ikke komme som noen overraskelse på noen at kyndig instruksjon kombinert med egenøving har positiv effekt. Det Blayock viser, er at det hjelper å øve.

Den andre undersøkelsen som viser positive resultater, er den utført av Amir med flere (2005) på israelske sangstudenter. Her er det tydelig at det er en forskjell på lyd kvaliteten hos sangerne før og etter oppvarmingen. Spørsmålet mitt er om denne effekten er av fysiologisk art. Man kan også tenke seg at oppvarmingen er en mental gjennomgang av det man har lært av sangteknikk, og at det først og fremst fungerer som en påminnelse om hva som fungerer godt å gjøre når man synger. Altså kan effekten godt være av sangteknisk og ikke av fysiologisk art. Dette støttes av to undersøkelser som viser at profesjonelle sangere bli mindre slitne i stemmen enn andre etter én time med sammenhengende høytlesning (Gelfer, Andrews og Schmidt 1991 og 1996).

Ingen av disse undersøkelsene kommer noe nærmere inn på hva som skjer rent fysiologisk når man synger. Det ser ut til at sammenhengene er for komplekse, og at ulike faktorer som påvirker stemmen, er vanskelige å skille og vanskelige å måle. Et interessant fellestrekk ved disse undersøkelsene er at sangerne i alle undersøkelsene opplever at de fungerer bedre etter oppvarmingen. Dette gjelder også i undersøkelsene der målingene ikke viser noen tydelige resultater, og opplevelsen er felles for amatører og sangstudenter. Dette tyder på at oppvarmingen har en effekt, eller at sangerne iallfall har en opplevd nytte av oppvarmingen.

Det kan virke som om forskernes metoder og hypoteser ikke stemmer med hvordan oppvarmingen virker, og at det er grunnen til at de ikke får tydelige resultater. Det kan se ut som at en del av forskerne har valgt å måle det de har best utstyr for å måle, heller enn å se etter hva som er de sentrale faktorene ved oppvarming.

Kapittel 3: Intervjuer

3.1 Dirigentintervjuer

Carl Høgset – Grex Vocalis og Alle kan synge-koret

For Carl Høgset er oppvarmingen på mange måter fundamentet for korarbeidet. Han sier at oppvarmingen er en leksjon i grunnleggende sangteknikk. Her lærer han bort en måte å synge på og fremelsker en klang som brukes i alt repertoaret koret gjør. Grex har en særegen klang som er korets varemerke. Grunnlaget for denne klangen legges i oppvarmingen, og ofte er det de samme temaene som presenteres i oppvarmingen som også jobbes med i det musikalske arbeidet. De viktigste punktene er en myk ansats, en blank, overtonerik klang på alle vokaler og det å kunne føre tonen uten å presse den.

[...] enhver oppvarming av stemmen skal være noe mer enn bare tilfeldige oppvarmingsøvelser, det skal være en sangleksjon.

Hovedpunktet i oppvarmingspraksisen er at sangerne skal lære å synge godt. Oppvarmingen brukes til å undervise i og jobbe med grunnleggende sangteknikk. Derfor mener Høgset det er viktig at kordirigenter kan undervise i sang.

Man bør være såpass skolert i sangteknikk at man virkelig kan lære det bort. Det betyr ikke at man behøver å ha diplom i sang for å gjøre det, men det betyr at du må ha lært deg det såpass bra at du kan vise hva som er god sangteknikk og hva som er dårlig sangteknikk. Slik at du kan rettlede sangerne, og det er veldig viktig, særs viktig i et amatørkor, og særlig i amatørkor hvor sangerne er på veldig forskjellig nivå. Noen er begynnere, ikke sant, da er det veldig viktig å gjøre det.

På en vanlig øvelse vil han ikke instruere så mye, ettersom han regner med at sangerne vet hva de skal gjøre.

[...] i et kor som du har holdt på med en stund behøver du ikke å forklare noe, da bare gjør du øvelsene, og alle vet hva de skal gjøre. Alle vet at her er det øvelser som går på å sette an en tone mykt, å sette den an riktig med myk ansats, og her er det øvelser som går ut på å finne riktig klang, og alle vet det, og da behøver du ikke å forklare

det. Men det er klart at når du begynner, hvis du kommer helt ny i et kor, [...] da må du forklare, da må du begynne på begynnelsen og vise dem. [...] Da må du gi dem en slags grunnleggende leksjon i sangteknikk.

Undervisningen dreier seg om helt grunnleggende sangtekniske prinsipper, og er basert på enkle øvelser.

[...] det er jo enkle ting det dreier seg om her, for det dreier seg om å finne en balansert klang på en hvilken som helst tone i stemmens omfang. Og derfor har de forskjellige øvelsene, som er veldig enkle, de har samme formål, men de tjener vel egentlig flere formål samtidig, fordi at det å sette en tone mykt på, som da er selve grunnlaget, nemlig ansatsøyeblikket, det vil jeg hele tiden passe på er der

[...] det å finne klangen, og det å sette an tonen, det er selvfølgelig to isolerte øvelser til å begynne med, men etterhvert kommer det sammen til én ting. [...]

Å finne en god klang og være i klangen med en gang, ikke sant. Og for å få til det, må du forberede deg. Du må forberede kroppen din på det. Du må stille inn hele apparatet, du må stille inn instrumentet ditt, altså, du må forme munnhulen til den vokal du skal ha, og så må du i det riktige øyeblikk starte luftstrømmen, og være i klangen samtidig. Og når du kan det, da kan du synge. Så enkelt er det.

Målet med oppvarmingen blir da å lære bort en god måte å synge på til de uerfarne sangerne. Samtidig får de erfarne sangerne muligheten til å øve seg på grunnteknikken, og minne seg selv om hva de skal gjøre når de synger. Høgset foretrekker å bruke begrepet ”innsynging” fremfor det mer vanlige ordet ”oppvarming”.

Hovedformålet er jo at hver enkelt sanger skal synge seg inn i sin klang.

Så der bruker man jo det tyske ordet, “sich einzusingen”, og det er mye bedre enn det norske, “å synge seg opp”. [...] Nå har man gått over til å kalle det for oppvarming, og det er bedre enn oppsynging. Men likevel synes jeg at det tyske uttrykket, “sich einzusingen” er enda bedre, for det er det man skal gjøre, man skal synge seg inn.

Høgset forutsetter at de sangerne som har vært med i koret en stund, eller som ellers har sangerfaring, vet hva de må gjøre for å bli klare til å synge. Når man da gjør oppvarmingsøvelser uten å instruere, forutsetter man at sangerne gjør det de trenger for å bli klare.

[...] felles oppvarming, eller innsynging, blir jo det at alle konsentrerer seg om sin egen sang, sin egen klang, sin måte å få stemmen til å fungere best mulig på.

Det å minne seg selv på hvordan man skal synge, er noe alle profesjonelle sangere også gjør, ifølge Høgset. Arbeidsdagen begynner med at man går igjennom den grunnleggende teknikken. Dette gjøres gjennom å synge enkle øvelser som man kan godt. Slik bruker man ikke mental kapasitet på å tenke på hva man skal synge, men kan konsentrere seg fullt om hvordan man skal synge.

Høgset er ikke fremmed for at prosessen kan ha trekk av oppvarming. Han sier at i sang er det mange muskler som skal samvirke, og at før man begynner er kanskje musklene litt kalde, og koordinasjonen mellom dem ikke så god. Likevel foretrekker han begrepet “innsynging” fordi det sier mer om hva man skal gjøre.

I visse tilfeller kan oppvarmingen også inneholde gymnastikk.

A: For med oppvarming kan man kanskje tenke seg at da kan man, da kunne man på en måte gjort hva som helst, bare brukt musklene, så blir de varme.

C: Ja, og det er det selvfølgelig noen som mener også, at man bør. Man bør begynne med gymnastiske øvelser, bør begynne med litt bøy og tøy, og det er bra. Men veldig ofte har man ikke helt tid til det da, for da går det liksom en halvtime til alt det der. Men jeg gjør dette på Alle kan synge- kurset, der begynner jeg alltid med en fysisk oppvarming. [...]

A: Men hvorfor er det viktigere å gjøre de fysiske øvelsene i Alle kan synge-koret?

C: Kanskje fordi at mange av de som er med i Alle kan synge-koret er eldre mennesker, [...] og jeg tror at alle de menneskene har behov for å rette ryggen, [...] og da vil jeg gjerne medvirke til at de får rettet ryggen, og at de får åpnet brystet, og at jeg får vist dem hvordan man egentlig skal stå når man skal synge. Jeg forventer at folk i Grex kan mye mer om det, og er vant til det, mens begynnere i Alle kan synge-koret er ikke det, og trenger den runden, og det har vist seg at det gjør de. De setter pris på det, den lille fysiske strekken som de får når vi begynner.

Selv om innsyngingen også kan ha et fysisk aspekt, ser vi at det også her er sterke elementer av læring. Fokuset er på hvordan man skal bruke kroppen, på hvordan man skal stå for å synge godt. Den fysiske oppvarmingen går hånd i hånd med bevisstgjøringen på egen teknikk og opplæringen i det å synge.

Fokuset på at den enkelte skal finne sin klang og få sin stemme til å fungere best mulig, er sterkt. Dermed kunne man tenke seg at det hadde vært like bra om koristene varmet opp hver for seg. Høgset sier at i profesjonelle kor er det vanligvis sånn, men det er to ting som taler mot å varme opp individuelt. Det ene er at i et amatørkor har sangerne veldig ulik kompetanse på sang, slik at de uerfarne trenger instruksjon og mulighet til å lære både av dirigenten og av de andre sangerne i koret. Det andre er at oppvarmingen er et viktig ledd i å oppnå en felles klang. Dette forsøker Høgset å oppnå gjennom et systematisk arbeid med vokalklang.

[...] Jeg bruker jo da mine vokalrekker, ikke sant, som jeg varierer littegrann, men stort sett er det de samme, for å utjevne klangen mellom vokalene i en rekke, koble dem sammen, og sørge for at koret klinger homogent. Og det vil koret gjøre når man arbeider med de samme tingene om og om igjen og dyrker den klangen som man vil ha, og viser den.

A: For da er du veldig tydelig på hvilken klang du vil ha.

C: Ja.

A: Og så, når alle på en måte hver for seg følger det, så vil det resultere i en homogen klang?

C: Ja. Det vil det. Og likevel så vil hver stemme bibeholde sin egen klang. Men de har fellesnevneren. Fellesnevneren er på en måte overtonene på hver vokal, som vil sette seg sammen og danne, la oss si, en overklang over alle stemmene slik at de forenes i en homogen klang.

Oppvarmingen er svært viktig for å få til denne felles klangen.

A: Hva vil du si er hovedforskjellen på et oppvarmet kor og et ikke oppvarmet kor?

C: Hovedforskjellen er vel den, når det dreier seg om amatører, at i et ikke oppvarmet kor vil nok klangen sprike mer når du begynner å synge, da vil det ta tid å rette inn det. Mens i et kor som da har varmet opp og funnet sin klang, og sine vokalrekker, så vil du være kommet lenger i arbeidet, i å utføre det stykket sånn som du vil.

Arbeidet med klangen er langsiktig og preget av gjentakelser.

A: Så du får satt en klangstandard, på en måte?

C: Ja, du har det. Og den klangstandarden, den vil du jo sette gang etter gang. Du bruker dette hver eneste øvelse, du har det samme utgangspunktet, du har den samme

intensjonen, du har det samme målet, og når dette gjentas, regelmessige øvelser, fra uke til uke, [...] så ville du jo hele tiden høre at koristene kommer fortere inn i det, og du kan fortere begynne med å øve på stykkene. De kjenner det igjen, de kan det, de vet hva de skal gjøre, de vet hva de skal lytte etter hos seg selv.

Hvis enkelte korister ikke er med på oppvarmingen, kan det ofte merkes. Høgset har langt merke til at når korister kommer for sent, og ikke har vært med på innsyngingen, finner de ikke helt frem til den riktige klangen. Arbeidet med klang består i stor grad av at dirigenten styrer klangfargen, men koristene lærer ikke bare fra dirigenten, de påvirker også hverandre. De mest erfarne sangerne vil ofte fungere som en slags lærere for de mindre erfarne.

[...] de som ikke er så dyktige, de må på en måte lære av dem som er dyktige, altså de som har allerede en veldig god klang, og en veldig god fokus i klangen, ikke sant, med brillians. De må matches av de andre, og derfor må de andre nærme seg dem, og tilpasse seg dem.

Han forteller om da han begynte i Sølvguttene som guttesopran. Da var det slik at de mer erfarne guttene hadde notemappe, og de nye ble plassert på hver side av dem. Slik lærte de mye om hvordan ting fungerte, og lærte mye om å synge ved å lytte til sin ”mester”. Likevel mener Høgset at dirigenten er den avgjørende faktoren for klangen i et kor.

[...] enhver dirigent har en oppfatning eller har en idé om den klangen han eller hun vil ha. Og ut fra det bygger man, vil jeg håpe, sine oppvarmings- eller innsyngingsøvelser, slik at de skal tjene det formål, og at sangerne finner frem til den type klang som man vil ha. Og det er ikke avhengig av noen nasjonalitet, altså. Det er kun avhengig av vedkommende dirigent.

Den klangen Høgset vil ha, er noe han alltid vil forsøke å oppnå med de korene han dirigerer. Han mener at klangen er viktig både for at lyden av koret skal kunne bære i et rom og at koret skal kunne intonere skikkelig.

Oppvarmingen vil slå feil hvis øvelsene er tilfeldige eller for vanskelige å utføre.

for jeg har opplevd å være med selv i kor hvor oppvarmingen da var tilfeldig, og hvor man gjorde for ekvilibristiske øvelser, og hvor man da skulle treffe toner så hurtig og kanskje så høyt at man aldri ordentlig fikk kontroll på dem. Og da tror jeg at det egentlig var mot sin hensikt.

Hvis hensikten med en oppvarming, eller innsynging, er å føre sangerne inn i en god måte å synge på, så vil jo en slik oppvarming heller gjøre det motsatte. Hvis øvelsene er vanskelige, tar de mye fokus, og man får ikke rom til å konsentrere seg om hvordan man skal synge. Hvis man derfor synger øvelsene på en dårlig måte, vil de ikke virke rettleidende, men villedende i prosessen med å utvikle en god sangteknikk.

Fredrik Otterstad – Sølvguttene

Fredrik Otterstad bruker først og fremst oppvarmingen til å utvikle koret over tid. Han forteller at da han tok over sølvguttene, gjorde han en analyse av hva de var gode på, og hva de trengte å lære. Så bruker han oppvarmingen til å jobbe med det han mener kan føre koret i riktig retning. Han sier at det fort utvikler seg en egen kultur i et kor. Koret utvikler en måte å være på, en måte å synge på, som ofte ubevisst føres videre til nye sangere. Når nye sangere begynner i koret, tilpasser de seg måten resten av koristene gjør ting på, også sanglig. Det å endre denne korkulturen er et arbeid som tar flere år med ukentlig påvirkning. I dette langsiktige arbeidet er oppvarmingen en viktig del. På kortere sikt er oppvarmingen viktig for å få guttene til å konsentrere seg, og for å få koristene til å lytte. En sanger som har varmet opp, lytter, det er den viktigste forskjellen fra å ikke varme opp, sier Otterstad.

Formålet med koroppvarming kan dermed deles i to deler, det langsiktige og det kortsiktige.

I det langsiktige arbeidet gjør han en konstant evaluering av oppvarmingen.

Da må du på en måte bare gjennomføre oppvarmingen på den måten du mener at fremmer formålet, og så må du fortløpende se om den [...] måten å varme opp på faktisk leder til resultater. Det er jo et kjempelangsiktig arbeid, og det er veldig viktig.

Han begynner med et mål, og vurderer hele tiden om det han gjør fører koret nærmere målet.

Oppvarmingen er selvfølgelig ikke den eneste delen av korarbeidet hvor dette arbeidet gjøres. Hvilket repertoar man synger og hvordan man jobber med det har også mye å si. Grunnen til at oppvarmingen er viktig i dette arbeidet, er at det er der man har mulighet til å sette fokus på detaljer. Man kan fokusere på hvordan man synger, uten å bli distraheret av hva man synger.

Otterstad forklarer hvordan kor ofte utvikler en måte å gjøre ting på, basert på en kollektiv oppfatning av hva som er god korsang.

det er ganske utrolig når en kultur fester seg et sted, [...] Den kollektive forståelsen av at “det gjør vi”, den sitter veldig i, og det handler også mye om klangbehandling og idealer som de danner seg nesten ubevisst av hvordan god korsang låter.

[...] hvis du gjør noen øvelser for å prøve å endre det, så sitter det ganske lenge i, når du faktisk begynner å musisere.

[...] hvis man bare overtar koret og prøver å løse oppgavene man får, innstudere de og de verkene, konserter her og der, uten å sette noe spesielt fokus i oppvarmingen, så vil bare den kulturen de har trekkes videre.

Hvis man som dirigent er uenig i de idealene som ligger i korkulturen, eller mener at noe kan forbedres, så kan oppvarmingen brukes til å jobbe med det.

Oppvarmingen har også noen mål på kortere sikt. Spesielt når man jobber med barn, som i Sølvguttene, er oppvarmingen viktig for konsentrasjonen.

Det er akkurat som det var på Steinerskolen, så leste de alltid et sånt morgenvers, ikke sant, at elevene kommer virrende fra her og der og er veldig ufokuserte, og så gjør man noe i felleskap og så begynner øvelsen. Da slipper man å stå og klappe i henda og si : “Hallo, hallo. Kan jeg få ørens lyd her!” [...]

Og sånn sett så er oppvarming helt genialt, altså. De kommer jo med sine forutsetninger ramlende inn i et rom fra overalt hvor de kommer fra [...] Og så skal de liksom ut og gjøre noe felles.

For barn er konsentrasjonen og disiplinen viktigere enn den fysiologiske oppvarmingen. Dette er noe av det som skiller barn og voksne. Mange voksne sitter stille og er stille hele dagen, og bruker sjelden mer enn en liten del av sitt stemme- og bevegelsesregister. Barn som leker bruker oftere hele kroppen og hele stemmen.

Dette gjør at Otterstad vil bruke mer tid på oppvarming med de voksne herrestemmene i koret enn han vil med guttene. Han har opplevd at hvis han har en for lang oppvarming med guttene, så blir de ukonsentrerte og bruker opp mye energi.

[...] den første tiden av øvelsen, den første halvtimen, så kan du få lært dem ekstremt mye, for da er de veldig fokusert. Hvis du bruker den halvtimen til å varme opp, så har du egentlig brent opp kruttet, altså.

For de voksne stemmene forholder det seg anderledes. De fleste voksne er lite i aktivitet i løpet av en dag, og har ofte ikke brukt stemmen så mye. Da kan det være hensiktsmessig å varme opp både kroppen og stemmen før øvelsen begynner.

i et blandakor så starter jeg jo med fysiske øvelser, bevegelser. Voksne sitter mye mer stille, så de trenger faktisk å strekke armer og utvide brystkassa, [...] sånne type ting, som barn ikke i så stor grad trenger.

Den viktigste effekten av oppvarming er at sangerne lytter, og denne lyttingen merkes først og fremst på korklangen. Et kor som ikke har varmet opp sammen, lytter ikke ordentlig på hverandre, og et kor der sangerne ikke lytter, synger egentlig ikke sammen, bare samtidig. Instruksjonen i oppvarmingen består i å be sangerne lytte etter spesielle ting. Alle må ”delta i klangen og lytte til klangen samtidig”, og være bevisst på hvordan de kan påvirke lyden av koret. En god koroppvarming ”bidrar til å bruke øra”.

Oppvarmingen er en del av opplæringen i koret. Her øver man på ting som er viktige for kollektivet, som lytting, konsentrasjon og vokalegalisering, men også på individuelle ferdigheter.

Noe undervisning i hørelære kan bakes inn i oppvarmingen, og da er det spesielt grunntonefølelse og bevissthet rundt tonalitet som er viktig. Grunnen til å jobbe med hørelære akkurat i oppvarmingen er at det er da konsentrasjonen i koret er på topp.

For guttestemmer er stemmens registeroverganger et viktig tema. Otterstad vil gjerne hjelpe guttene med å mestre registerovergangene i stemmen sin, både før og etter stemmeskiftet. Dette er noe av det første som gjøres i oppvarmingen. Det jobbes også

med pust og vokalegalisering. Målet med dette er både å hjelpe koristene til å mestre sin egen stemme bedre, og å få et bedre kollektivt resultat.

Sølvguttene har også regelmessig sangundervisning i små grupper, utenom korøvelsene.

Instruksjonen under oppvarmingen består hovedsakelig av foresynging. Læringen består stort sett i at koret hermer etter dirigenten.

jeg forklarer litt. [...] Om de skal kjenne etter, eller de skal lytte, og hva de skal lytte etter. Det sier jeg, og så demonstrerer jeg. Det tror jeg sammenfatter hva jeg gjør.

Han prøver altså å si hva som skal gjøres under den aktuelle øvelsen, og så viser han det ved å synge. Grunnen til å foresynge er at det er mest effektivt. Otterstad sier om en annen dirigent som også er sanger at: ”I steden for å bruke dobbelt så lang tid på å forklare, så synger han det bare, og så funker det.” Det å snakke om hvordan ting skal være, føler han blir litt utopisk.

Hans eget virke som sanger har vært viktig for oppvarmingspraksisen. Han sier at de viktigste kildene til hvordan han varmer opp er dirigenter han har sunget under, og hatt som lærere. Det å lære å varme opp er en slags trading fra erfarne dirigenter til korsangere. De fleste kordirigenter har sunget i kor selv, og min egen erfaring er også at man lærer hva oppvarming er gjennom å være med på det som sanger.

A: Hvordan tror du dirigenter lærer å varme opp?

F: De lærer det av de de har sunget hos, tror jeg. [...] Jeg tror man får en opplevelse av hva som føles meningsfullt, og så tar man det med seg.

Otterstad sier han har tatt med seg de øvelsene som hadde best effekt på ham som korsanger. Han mener at det å synge i kor er en god måte å lære om oppvarming på, fordi man som sanger får en konkret opplevelse av hvordan øvelsene fungerer. Den videre utviklingen av oppvarmingspraksisen beskrives som en prosess av prøving og feiling.

[...] jeg hører en annen dirigent som gjør en øvelse som funker veldig bra, og så prøver jeg den ut, eller, jeg tar vekk det som ikke har noen effekt.

[...] når man begynner å dirigere kor, så har man med seg den bagasjen man har fra læreren sin, og så begynner man der og så ser man litt etterhvert hva som har en effekt, og så bytter man ut.

Otterstad er også sanger, og opplever at oppvarming er veldig viktig for ham selv. Han sier at han gjør mye av det samme før han skal synge selv som han gjør når han varmer opp koret. Han sier at oppvarmingen er viktigere for ham nå enn den var da han var yngre, og at han nok har mye av det samme behovet som de voksne korsangerne hans har. Han mener at egen praksis som sanger er et viktig grunnlag for å kunne gjøre en god oppvarming med et kor. Det å synge selv gjør at man kan gi bedre tilbakemeldinger til andre.

Jeg tror man må være skolert i å synge, og så tror jeg man bør være, på en måte, genuint opptatt av stemme, og kjenne etter hvor skoen trykker når man synger, og at man kan gi gode tilbakem[eldinger], og at man kan høre på en kollektiv klang om den er for tung, for lett, for bred, for...

Det finnes tilfeller der koret ikke varmer opp. Det kan skje hvis koret har dårlig tid før en konsert:

[...] hvis vi har dårlig tid, hvis vi kommer til en kirke og skal holde konsert der om tre kvarter og rekker å synge en eller to sanger. Da gjør jeg gjerne et a capella- stykke først, som byr på ganske få tekniske utfordringer, og oppmutrer til å bruke øra og lytte seg inn i rommet og sånn. [...]

Og så er prøven ferdig. Oppvarmingen ferdig. Det går det, med barna. Med de voksne så er det veldig lite heldig, altså. De trenger mer oppvarming.

På lengre turnéer kan oppvarmingen også av og til velges bort. Det skjer da litt uti turneen, når de har sunget det samme konsertprogrammet en 6-7 ganger.

Så jeg kan være litt slendrian med det også, men det er litt ålreit det og.

[...] hvis man skal sette kniven på strupen på hver konsert, så får barna en følelse av at konsert, det er noe som er litt farlig, ikke sant? [...] Så det å avmystifisere det å holde konsert, og si, "ja, nå holder vi konsert igjen", og gjøre det til noe av det man bare gjør, kan være litt viktig.

Otterstad mener at dette kan være en måte å gi koristene innblikk i det profesjonelle musikklivet, der forberedelsestiden ofte er begrenset.

Vi har ikke alltid tid til å sitte å niøve på vokalegalisering, fordi du skal synge de fire satsene der i morra. Det er jobben.

Oppvarmingen har mest betydning på lang sikt, og det er derfor ikke kritisk om den av og til sløyfes, selv om det ikke er ønskelig.

A: Hører du stor forskjell på koret, når du går på konsert uten å ha gjort den oppvarmingen som egen del?

F: Det er litt forskjell. Mest på de voksne, litt også på barna, så det er ikke ønskelig å ikke ha oppvarming, altså, det er det ikke. Men jeg vil si at det er mer på det langsiktige at oppvarmingen virker, [...] og så er det litt på konsentrasjon. [...] Det er litt mer fokus i prosessen når man har varma opp. Det er færre gutter som står og piller seg i nesa på de første par..., ikke sant? De har kommet seg inn i sporet. Det tror jeg er det viktigste.

Terje Kvam – Oslo Domkor

Oslo Domkor har veldig mange konserter i løpet av et år, og for Terje Kvam er det musikalske arbeidet i fokus, og effektivitet er essensielt. Han sier at det å gjøre oppvarmingen kan være en avsporing for ham, at oppvarmingen tar fokus han kan trenge til å gjøre det musikalske arbeidet så effektivt og godt som mulig. Derfor er det i perioder sangere i koret som gjør oppvarmingen. Likevel ser Kvam på oppvarmingen som en nødvendighet. Han sier at hvis koret ikke har varmet opp, blir arbeidet med musikken dårligere. I oppvarmingen har man mulighet til å fokusere på musikkens grunnelementer, som intonasjon, rytme, diksjon og klang. Man kan jobbe med disse tingene hver for seg og dermed bidra til økt kvalitetsbevissthet rundt detaljer. En god oppvarming skal også øke korets konsentrasjon.

Hovedformålet med oppvarmingen beskriver Kvam slik:

de fleste korprøver er jo om kvelden. Og da er jo folk stort sett ganske varme. De har prata og brukt stemmen veldig mye, men det er forskjell på å snakke og å synge. Så det å få kontakt med sin egen klang, få begynt å intonere og sånt noe, det er en vesentlig del. Å få stemmebåndene til å fungere i sangmodus, det er ganske viktig. [...]

Men så er det andre ting som er enda viktigere. Det å synge seg sammen er ganske vesentlig. Det har elementer av rytme, intonasjon og også vokalforming.

Og i oppvarmingen [...] kan du konsentrere deg om en ting om gangen. Bare klang, bare intonasjon, bare artikulasjon, det finnes jo forskjellige øvelser for det.

I tillegg mener han det viktig at sangerne omstiller seg fra hverdagen til korprøven. Oppvarmingen blir ”en mental tilkobling til noe helt annet enn de har holdt på med i hverdagen”. Sangerne må også få sjansen til å puste dypt og finne ”den indre søylen”. Det mentale elementet er noe av det viktigste ved oppvarmingen, ifølge Kvam.

Det er tydelig at Kvam ikke har oppvarmingen som sin favoritt del av øvelsen, men likevel er han klar på at oppvarmingen er nødvendig både for enkeltkoristene og for koret som kollektiv.

Det er jo helt nødvendig. [...] Det er veldig stor forskjell hvis du bare går rett på og ikke har gjort det. Selv på kvelden, det er kjempeforskjell. Det er et eller annet med at

du får tuna inn på sangmodus, du får også samla stemmene, og det har veldig mye å si for om koret fugerer. På det første du har gjort etter oppvarmingen så hører du med en gang om de har varma opp eller ikke. Hvis de ikke har gjort det i det hele tatt, så er det vanskelig å få en samla og ordentlig låt.

I tillegg opplever han at sangerne er opptatt av å få varmet opp, og at det er noe som er nødvendig for alle sangere, også profesjonelle.

Kvam opplever at hvis koret ikke har varmet opp blir kvaliteten på arbeidet dårligere.

[...] Presisjon, vokal klang og intonasjon går i alle retninger, det blir ikke noe ordentlig samling.

Hvis oppvarmingen derimot er gjort godt, vil koret være konsentrert. Dermed er det mulig å få kvalitet på arbeidet fra første stund. Da er det mulig å få sangerne med på at hver innsats gjelder, noe som jo er viktig i et kor som har relativt kort tid til å øve på hvert stykke.

Når jeg spør om han ser noen problemer med selve ordet koroppvarming, drar han litt på det, men sier til slutt at:

Det som det ikke tar med, er jo det konsentrasjonsfremmende. Det er jo ikke bare å bli varm, det er snakk om å tune inn, som jeg sa, på en sangmodus, og konsentrere seg inn på artikulasjon, på rytme, på intonasjon, og på vokalforming. Akkurat de elementene, de får du ikke inn i en overskrift som koroppvarming

Konsentrasjon er viktig for Kvam, og derfor mener han at oppvarmingen kan ha en negativ virkning hvis den blir for lang. På en vanlig kveldsøvelse vil han ikke bruke mer enn ti minutter. Det skal bare gi følelsen av å komme i gang, og han opplever at sangerne kan bli utålmodige hvis han holder på for lenge.

folk har ikke kommet for å stå og synge øvelser i all evighet, og det merker du at, plutselig, hvis du holder på for lenge, så detter konsentrasjonen [...]

Og så detter kvaliteten også, og så gjør man det pliktskyldigst, og da går det på halsen løs, da virker det destruktivt [...]

Oppvarming hvor man ikke gidder å konsentrere seg, det virker mot sin hensikt, for det skal være skjerpende for konsentrasjonen, det er litt viktig.

I oppvarmingen har man muligheten til å isolere fenomener. Man kan bruke øvelser til å jobbe med én ting av gangen.

hele vitsen med oppvarmingen er jo at du har isolert fenomenene, og det på sånne små moduler som gjør det lett å jobbe med akkurat det du skal jobbe med, nemlig enten rytme, eller klang, eller artikulasjon, og så bryr du deg ikke om noe annet. I vanlig musikk er disse ofte kombinert.

Oppvarmingen kan altså brukes til å jobbe med koret og lære dem en kvalitetsbevissthet i forhold til musikkens enkelte elementer. Men oppvarmingen er ikke en veldig sentral del av Domkorets arbeid, slik jeg forstår det. Kvam er mest opptatt av å jobbe med musikken, og det er i det musikalske arbeidet at utviklingen av koret virkelig skjer. Oppvarmingen har ingen viktig plass i det langsiktige arbeidet med koret.

Altså, [oppvarmingen] kan ha en god virkning over tid. Men da tror jeg du skal ha noen som er flinkere og mer interessert i akkurat det som hovedsak enn det jeg er [...] Fordi det er mange måter oppnå klang på, og noen oppnår det ved å jobbe klangmessig med koret, for de er sangpedagoger og utvider [oppvarmingen] til kanskje en halvtime - tre kvarter, og det er da de liksom skaper korklangen, men det er andre måter å gjøre det på også. Det er ingen tvil om at forskjellige kor ofte får en form for klanglig signatur, og Domkoret får også det, helt klart. Og det gjør de på grunn av det interpretatoriske arbeidet, arbeidet med artikulasjon, fraserings og måter å føre linjer på. [...] med Domkoret er det nok det som gir klangen veldig mye.

Den viktigste måten å instruere på under det interpretatoriske arbeidet er å foresynge.

Ofte er det bedre å foresynge enn å forklare, men da må du også foresynge helt riktig. [...] Helt eksakt intonasjon, helt presis i rytme og vokalfarge og artikulasjon. [...] jeg prøver å foresynge veldig mye, og det gjelder ikke bare oppvarmingen, det gjelder i innstuderingen generelt [...] for gjør du det én gang, så skjønner folk hvordan det skal være.

Fordelen med å foresynge er at du kan vise alle musikkens elementer på en gang, og hvis du gjør det eksakt og overbevisende nok, slipper du å gå inn i lange forklaringer. Selv om Kvam ikke ser på seg selv som sanger, er altså sangen et veldig viktig verktøy for å kommunisere med sangerne. Han sier at en som selv er sanger, selvfølgelig vil ha en fordel i en slik situasjon, men det viktigste er at koret forstår intensjonen bak foresyngingen. Han sier om en tysk dirigentkollega:

Han har ikke noen stor stemme, og han foresang alt i pianonyanser. Selv de mest fortissimo, ... men han ga dem en sånn intensitet at det var aldri tvil om hvordan det skulle være.

Kvam har lang erfaring som kordirigent, og har en klar bevissthet rundt det å synge. Likevel ser han ikke på seg selv som sangpedagog, og mener at det ikke er en del av hans rolle som dirigent. Heller ikke i oppvarmingen.

En god oppvarmingsøvelse bør jo helst fremme sangteknikken, men jeg er ikke så veldig flink til akkurat det er, for jeg er ikke sanger sjøl. [...] det er ikke mitt instrument, på den måten at jeg kan ikke være sangpedagog.

I perioder er det en av sangerne i koret som gjør oppvarmingen.

Det har rett og slett med at [vi] ofte har mye stoff som skal gjøres på relativt kort tid, og jeg har en arbeidsdag, særlig på tirsdager, som er helt håpløs, slik at det å få noen minutter akkurat i starten hvor jeg kan bare sitte og lytte, og bare gå rett på etterpå, [...] det er en liten nådesstund.

[...] For meg er det viktig å få tid og få sjansen til å konsentrere meg om det musikalske uttrykket, og det går veldig mye energi til [...] selve interpretasjonen og arbeidet med det. [...] For meg kan det ofte være en avsporing å ta [oppvarmingen] først, da tar det en del energi som jeg skulle brukt i andre sammenhenger, så sånn sett er jeg takknemlig de gangene jeg slipper.

Men samtidig er det helt nødvendig for koret, så hvis det ikke er andre som tar det, så gjør jeg det.

Kvam sier at ikke lærte noe om oppvarming under studiene, og han har lært om oppvarmingen ved å lese bøker og snakke med kolleger og sangere. Særlig har han blitt påvirket av sin kone, som er sanger, og sangpedagoger som har blitt leid inn til å

jobbe med koret. Etterhvert har han utviklet et mer bevisst forhold til koroppvarmingen. Bevisstheten om hvorfor man gjør det man gjør er viktig, og denne bevisstheten mener han ofte er manglen ved dårlig oppvarming. Mer sangteknisk opplæring vil han imidlertid overlate til andre.

Vi har jo av og til hatt flinke stemmepadgoger inne i koret også, som jobber med én og én stemmegruppe på korprøven, blant annet når vi har seminarer [...]
jeg er jo mest opptatt av det interpretatoriske i komposisjonen, det er det som driver meg. Og da er det bra å ha noen andre som tar akkurat den biten, når vi har seminarer, så koristene også føler at de kan få en virkelig vokal hjelp.
Ellers oppfordres jo alle koristene til å ta sangundervisning privat.

Oppsummering

Man treffer på mange utfordringer når man skal skrive om en praksis. Det å gjøre noe, å snakke om noe, og å skrive om noe er tre veldig forskjellige måter å forholde seg til et fenomen på. Når jeg har valgt å intervju dirigenter og sangere om oppvarming, har jeg valgt en vei som ikke fører meg så nært på selve praksisen. Det jeg imidlertid kommer nært på, er ideene deltakerne har om det de driver med, i den grad disse ideene kan uttrykkes i tale og overføres til skrift.

Det bildet intervjuene gir av oppvarmingen, har ofte en noe ideell karakter. Dirigentene kan snakke om sin optimale idé om hva koroppvarming bør være, uten å måtte stå til ansvar for det i praksis. I hverdagens komplekse verden kan det være flere av disse ideene som ikke alltid følges opp. Hva er det dirigentene tenker som får dem til å drive med koroppvarming, og hva er det de ønsker å oppnå med det? Hva er det som driver dem?

Det er tydelig at alle disse tre dirigentene på hver sin måte ser på oppvarmingen som noe nødvendig, både for enkeltsangerne og for at koret skal fungere godt. Alle tenker på oppvarming som noe som er nødvendig for alle sangere, amatører som profesjonelle, og opplever at de fleste av sangerne deres er opptatt av at oppvarmingen finner sted.

Alle opplever at klangen i koret blir dårlig hvis de ikke varmer opp. I et kor som ikke har varmet opp, spriker klangen, den samler seg ikke, og det oppleves som veldig problematisk. Det gjør også at arbeidet med musikken ikke blir optimalt.

Foresynging, det at dirigenten instruerer ved å synge selv, er svært viktig for alle tre. Det er viktig for dem å være i stand til å tydelig kunne vise hva de mener ved å synge. Imidlertid er det ulikt hva som er viktig for dem å vise. For Carl Høgset handler det mest om å vise hvordan man skal synge, og han ser på det som viktig å kunne demonstrere hva som er god og dårlig sangteknikk. For Terje Kvam er det viktigst å kunne vise musikalske elementer som intonasjon, artikulasjon, vokalfarge, osv.

Oppvarmingen gir dirigentene mulighet til å sette fokus på detaljer de mener er viktige. Kvam vil gjerne formidle viktigheten av kvalitet på områder som intonasjon og artikulasjon, og øke korets konsentrasjon. Dette setter et godt utgangspunkt for arbeidet med musikken på den enkelte øvelsen. For det langsiktige arbeidet er oppvarmingen mindre viktig. Otterstad har et langsiktig mål om endring, som han bruker oppvarmingen for å nå. På kortere sikt bruker han oppvarmingen til å få sangerene til å lytte og konsentrere seg. For Høgset er vel det langsiktige og kortsiktige målet det samme. Han vil at sangerne skal finne en måte å synge på som gjør at de både kan mestre sitt eget instrument og klinge godt sammen som kor. Oppvarmingen brukes både til å sette en sanglig standard for den enkelte øvelsen og til å opprettholde og videreforedle en korklang.

Oppvarmingen kan altså deles i kortsiktige og langsiktige målsetninger, som de tre dirigentene venter litt forskjellig.

Det mentale aspektet ved oppvarmingen ser ut til å være viktig for alle tre. Kvam setter det opp som noe av det viktigste, og Otterstad sier også at oppvarmingen gir et fokus til det senere arbeidet. Høgset nevner ikke konsentrasjon eller ”mental tilkobling” eksplisitt, men i begrepet innsynging ligger det vel også en mental forberedelse. Høgset snakker om at sangerne skal minne seg på hvordan de skal synge, og det er vel egentlig både en mental og en fysisk prosess.

Ingen av dirigentene snakker om fysiologi som et viktig aspekt. Personlig synes jeg at ordet oppvarming inneholder en påstand om at noe skal bli varmt. Det er jo da lett å trekke paralleller til idretten, og fysiologiske effekter som økt blodomløp og høyere temperatur.

Dirigentene snakker om at fysisk oppvarming kan være viktig for mindre erfarne sangere og når man skal synge om morgenen. Derimot er ikke dette et viktig

tema, og det ble ikke nevnt da de snakket om hovedformålet med oppvarming. Klang, konsentrasjon og lytting er de mest sentrale temaene.

Alle tre er opptatt av å gjøre relativt enkle øvelser, særlig i begynnelsen av oppvarmingen. Høgset mener at oppvarmingen er tiden for å fokusere på det aller mest grunnleggende ved syngingen, mens Terje Kvam gjerne vil at koret skal få noen utfordringer mot slutten av oppvarmingen.

Klang er et vesentlig element i alle intervjuene. Det er på klangen de først og fremst merker det hvis koret ikke har varmet opp. Det er klangen de bruker som grunnlag for å gi videre instruksjoner til koret. Særlig for Otterstad er også koristenes bevissthet om korklangen viktig. Koristene må selv få en forståelse for hvordan korklangen er og hvordan de selv bidrar til den.

Jeg tenker at dirigentens utfordring som sangpedagog ligger i det at man må gi tilbakemeldinger basert på en felles klang. For sangpedagoger er det viktig å lytte til elevens klang for å kunne gi konstruktive tilbakemeldinger. Klangen sier mye om hvordan tonen produseres.

I et kor er klangbildet sammensatt av mange stemmer, og dirigentens utfordring, hvis han skal være sangpedagog, er å kunne gi konstruktive tilbakemeldinger basert på en klang sammensatt av mange ulike stemmer.

I en situasjon hvor man lager musikk, er det helt selvsagt at dirigenten kan gi tilbakemeldinger basert på korets felles klang. Det er denne klangen publikum opplever. Det virker imidlertid risikabelt å gi tilbakemeldinger på hvordan enkeltsangere skal bruke stemmen sin basert på et felles klangbilde.

Kvam ser ikke på seg selv som sangpedagog, så det å undervise i sang er egentlig ikke en del av hans oppvarmingspraksis. For Otterstad vil sangpedagogikk være en del av det han gjør, han er jo opptatt av at særlig guttene skal lære å mestre stemmen sin. Imidlertid har Sølvguttene jevnlig sangundervisning i mindre grupper, der Otterstad har en mer entydig rolle som sangpedagog. Høgset ser nok først og fremst på seg selv som sangpedagog under oppvarmingen, og det sangpedagogiske aspektet har en viktig plass også i arbeidet med musikken.

Bakgrunnen til dirigentene har nok mye å si for hvor mye vekt de legger på sangpedagogikk. Det er naturlig at de velger å fokusere på det de selv føler seg mest kompetente på. Både Høgset og Otterstad er sangere selv, og ser på oppvarmingen

som en mulighet til å bruke sin kompetanse som sangpedagoger. Kvam har bakgrunn som organist, og har større kompetanse på og interesse av å innstudere og formidle partituret.

Det at de tre dirigentene har ulik bakgrunn, gjenspeiles også i hvordan de beskriver det å lære seg å varme opp. Otterstad har mye erfaring som korsanger under ulike dirigenter. For han er oppvarming noe han har lært gjennom en slags traderingsprosess. Han har opplevd effekten av oppvarmingen på seg selv, og tatt med seg videre det han syntes fungerte best. I tillegg har han brukt egen erfaring som solosanger og det han har lært fra sine sanglærere.

For Høgset var utgangspunktet hans egne erfaringer som sanger og korist. Senere erfaringer har imidlertid fått ham til å bryte med mye av den tradisjonen han hadde fått med seg, for heller å bygge opp noe eget. Han sier også at mange bøker om sangteknikk har gitt mye av grunnlaget for hans praksis.

Terje Kvam nevner ikke denne traderingsprosessen som en viktig kilde til sin oppvarmingspraksis. Han har nok mindre erfaring som korsanger, ettersom hans grunnutdanning er som organist. Hans kilder er hovedsakelig dirigentkolleger og sangere han kjenner eller har jobbet med. Ellers har han plukket ut noen ting fra bøker.

Vi ser i disse intervjuene tre forskjellige bilder av oppvarmingens rolle i korarbeidet. Tre ulike praksiser som alle tydeligvis gir vellykkede resultater. Alle disse korene må sies å være velfungerende kor med et høyt kunstnerisk nivå.

Det kan virke som om oppvarmingspraksisen henger sammen med hva koret ellers gjør, i tillegg til dirigentenes bakgrunn og kompetanseområder.

Grex er et kor som har relativt få konserter. Dermed er det rom for at dirigenten kan jobbe med detaljer. Arbeidet med musikken er ofte svært detaljert og basert på sangpedagogiske tilbakemeldinger, for eksempel en detaljert beskrivelse av hvordan man skal synge de enkelte vokalene i en frase.

Sølvgutten har relativt mange konserter, og er et litt spesielt kor ettersom de har mange barn som forventes å prestere på et høyt kunstnerisk nivå. De har dermed stor aktivitet både på det kunstneriske og pedagogiske området. Oppvarmingen må dermed både fremme effektivitet og læring.

Domkoret innstuderer svært mye repertoar, samtidig som de vil holde et så høyt kunstnerisk nivå som mulig. Det betyr at de må arbeide svært effektivt.

Oppvarmingen blir derfor kort, og målet er å fremme konsentrasjon. Den pedagogiske siden ved korarbeidet er ikke prioritert, og det oppfordres til at koristene søker det de trenger av stemmepedagogisk og musikkfaglig hjelp utenom korøvelsene.

3.2 Sangerintervjuer:

Innledning

generelt var jeg veldig glad i disse oppvarmingene. [...] Synes nesten jeg utelukkende har hatt positive opplevelser med koroppvarming. (D1:3)

hvis jeg ser på antall kor jeg har vært i, ikke med hvor lenge jeg har sunget i hvert kor og hvor mye, men antall kor jeg har vært i, så synes jeg at flertallet av oppvarmingsøvelsene har virket ubevisste. Og ikke bidratt spesielt mye til at jeg er klar til å synge. (D4:8)

Sangerne jeg har intervjuet beskriver mange ulike opplevelser med koroppvarming. Noen opplevelser beskrives som spennende, lærerike og svært positive, andre som irriterende, kjedelige eller nedbrytende. Felles er at alle sangerne virker fornøyd med oppvarmingen i de korene de har vært i over lengre tid.

Bildet som tegnes av koroppvarmingen er at man begynner korprøven med å gjøre ulike øvelser som skal gjøre en klar for prøven på ulike måter. Flere av sangerne snakker om ”standardøvelser”, ”vanlige øvelser” eller ”vanlig oppvarming”. Det kan virke som om veldig mange av de samme øvelsene går igjen i oppvarmingen i flere kor. En av sangerne beskriver det som:

såne rutinemessige, vanlige øvelser, som veldig mange jeg har opplevd har sannsynligvis plukket fra de samme bøkene, eller lært av hverandre. (D4:4)

Det virker også som om sangerne har en idé om at det finns en slags standardform for oppvarming, uten at det er helt klart hvordan denne standardformen arter seg.

De aller fleste korene sangerne har erfaring fra har oppvarming.

Kun to av sangerne har erfaring fra amatørkor³ som ikke varmet opp, dette var på 60- og 70-tallet. Alle som har erfaring fra profesjonelle eller betalte ensembler sier at de ikke hadde oppvarming der. Ingen av sangerne vet om noen konkrete eksempler på

³ Med amatørkor menes kor der sangerne ikke får betaling for å synge. I Norge har vi kor på høyt nivå, som for eksempel har vunnet spellemanspriser og internasjonale korkonkurranser, men som likevel regnes som amatørkor med denne definisjonen.

amatørkor som ikke varmer opp. En av sangerne mener en del dårlige kor umulig kan ha oppvarming:

jeg har jo opplevd kor som befinner seg i fullstendig andre enden av skalaen, både når det gjelder korklang og det gjelder sangkvaliteter og fremføringskvaliteter, og jeg kan nesten ikke forestille meg at noen av de korene har noen som helst form for oppvarming. Så jeg tror nok kanskje det er utbredt at det ikke er oppvarming, men det er bare noe jeg tror, det er ikke noe jeg vet. (D4:13)

Dette blir jo bare spekulasjoner, men i denne uttalelsen ligger det en idé om at oppvarmingen skal bidra til å øke kvaliteten på et kor. Han opplever at disse korene mangler noe, som de burde hatt hvis de hadde drevet med koroppvarming. Sangeren sier at disse korene ofte synger teknisk dårlig og er lite homogene, og mener at en god koroppvarming skal kunne gjøre noe med disse tingene.

For sangerne i undersøkelsen virker det som om oppvarmingen hovedsakelig handler om to ting. Det første er å komme i gang med stemmen og kroppen. Å bli ”varm”.

Koroppvarming? [...] Jeg tenker at det er for meg både fysisk og vokaloppvarming. [...] det er faste øvelser, gå igjennom en fast rekkefølge. [...] starte rolig, komme i gang med stemmen, [...] og få i gang kroppen (D1:1)

Det andre, som virker like viktig for de fleste, er at koret synger seg sammen.

Det er å begynne å varme opp stemmen, bruke den, gjøre den klar til å synge. [...] det er det ene siktemålet, og i et kor så synes jeg det er et stort poeng at man synger seg sammen. Altså at det har veldig mye med å synge med ørene også. (D5:4)

Oppvarmingen kan også være en overgang mellom koret og verden utenfor.

[...] det er viktig for det første for å samle seg om det man gjør, [...] nå forlater vi hverdagen og går inn i koret, sånn at det er den litt meditative, rituelle effekten, det at du nå beveger deg inn i koret fra verden utenfor, det synes jeg er en viktig ting. Det er at du våkner opp litt i forhold til at du nå fokuserer på din egen stemme og din egen stemmeklang, og fokuserer på at det ikke bare er noe du gjør for deg selv, men at du gjør det sammen med andre. (D4:13)

Det virker som om de fleste ser på oppvarmingen som en avgrenset del av øvelsen, eller som noe som egentlig skjer før selve øvelsen starter. En av sangerne har imidlertid veldig positive erfaringer fra en oppvarming som er mer integrert i korøvelsen, der repertoaret kan trekkes inn i oppvarmingen, og oppvarmingsøvelsene ofte har en sammenheng med spesifikke utfordringer i repertoaret.

Oppvarmingen kan sies å ha to hovedfunksjoner for disse sangerne. De blir individuelt klare til å synge, eller blir ”varme”. De får også sunget seg sammen med resten av koret, og blir dermed en mer integrert del av gruppa.

Å bli ”varm”

Først vil jeg se nærmere på hva sangerne sier om det å bli ”varm”.

For det første virker det som at det er en svært viktig ting for sangerne. De beskriver ihvertfall dårlige opplevelser hvis de ikke får varmet opp, eller oppvarmingen fungerer dårlig.

Jeg synes det er ubehagelig når jeg av og til må komme på korøvelsen og komme for sent, og oppvarmingen er ferdig. Da er jeg ofte veldig forsiktig, for ellers vet jeg at det er veldig lett å gjøre noe galt og bli sliten i stemmen. (D5:4)

Erfaringene spenner fra at man blir sliten til at man blir frustrert fordi man ikke føler at man synger så bra. Flere av sangerne sier at det er fullt mulig å synge uten oppvarming, men at det er ubehagelig, og at de da synger dårligere.

[...] jeg må bruke tiden på å synge med å egentlig varme opp. Jeg må jo bruke tid på å få på plass teknikken. Jeg klarer ikke å bare få det til med en gang, jeg må liksom skru det til. [...] (D1:5)

A: Så hvis du ikke får de tingene på plass, blir du sliten, er det det?

M: Ja, eller oppgitt, for da låter det ikke så bra. (D1:9)

Opplevelsen er at oppvarmingen hjelper sangerne til å få til det de vil. De vil gjerne prestere sitt beste, og de opplever at oppvarmingen kan hjelpe dem til det. I tillegg gjør det at de blir mindre slitne, og tåler bedre å synge lenge.

Jeg tenkte på det med å ha en øvingshelg, eller å ha lange øveøkter. At en god oppvarming kan være forskjellen på hvor god man føler seg i stemmen etter en øvelse. Altså, før var en øvingshelg eller en øvingsøkt på en 6-7 timer, det var ensbetydende med å være så hes når jeg var ferdig at folk spurte om jeg var forkjøla. [...] Men en bedre oppvarming [...] har gjort at stemmen føles bedre etter øvelsen. Man har brukt den på en bedre måte. Jeg vet ikke... Jeg kjenner at jeg har ikke reflektert så mye over det, men jeg har tenkt at etter at de [nye dirigentenene] kom inn i bildet, så opplevdes stemmen som om den fortsatt kunne brukes til noe etter noen timers øving. (D2:11)

Oppvarmingen er altså viktig for sangerne, og de opplever en klar effekt av den. Akkurat hva denne effekten består i, er imidlertid ikke så lett å komme inn på. En av sangerne sier at det han kaller ”det rent oppvarmingsmessige (D4:4)” er viktigere om morgenen, for da må stemmen ”aktiviseres fra å ha vært passiv (sst.)”. Har man derimot snakket mye i løpet av dagen, oppleves det som om stemmen er mer i gang. En av de andre sangerne sier også at oppvarmingen bør starte i taleregisteret, ettersom den delen av stemmen oppleves som varm.

Flere av sangerne opplever positiv effekt av en oppvarming der hele kroppen tas i bruk. Gjerne som en innledning til oppvarmingen.

Vi jobber en del med strekk og spensthopp og push-ups, og en del sånn generelle ting for å få i gang blodsirkulasjonen [...] Opplever at målet med det, som er å få i gang kroppen, har veldig mye å si for effekten av de andre øvelsene, egentlig. At man føler at kroppen er med. (D2:8)

To av de andre sangerne beskriver en roligere forberedelse til oppvarmingen der god kroppsholdning og ”at bekkenet henger på plass” er viktige utgangspunkt for oppvarmingen. Når det gjelder selve sangen, er det imidlertid ingen som snakker direkte om det å bli ”varm”. De snakker heller om det å føle seg klar til å synge, bli minnet på hvordan man skal synge, eller å ha ting ”på plass”.

Man sier jo gjerne det at man blir varm. Man blir jo ikke varm, men man føler seg klar til å synge. (D3:5)

[dirigenten] har snakket om dette, at stemmebåndene er muskler, men at det går ikke an å påvise om de er varme eller ikke, sånn som du kan med større muskler i kroppen, etter en treningsrunde, og sånn. Så jeg har tenkt at hvis de ikke blir varme, så er det sånn at man blir minnet på hvordan man skal synge riktig. (D5:3)

Det blir også sagt at oppvarmingen gir en sjanse til å fokusere på sin egen stemme. Ettersom oppvarmingsøvelsene gjerne er ganske enkle, gir de en mulighet til å fokusere på hvordan man synger. Når man begynner å synge musikk, er det gjerne andre ting som krever oppmerksomhet.

sitter du og konsentrerer deg om å bladsynge ting, så er det fort gjort at du ikke bruker stemmen helt riktig, rett og slett fordi da er fokuset mye mer på det å henge med og få med seg det som står, og selv om man kan få med seg mange ting samtidig, tror jeg at det kan være en fordel å konsentrere seg på noe av det om gangen. Så å begynne å bladsynge noe som ligger litt høyt og kronglete og vanskelig uten oppvarming, det er vondt, det! (D4:9)

Det er tydelig viktig for sangerne at oppvarmingen gjør dem klar til å synge. De vil aktivisere stemmen, hvis den ikke har vært i aktivitet tidligere på dagen. De vil få kroppen “i gang”, og kjenne at den “er med” når de synger. De vil gjerne få teknikken sin “på plass” og kjenne at de kan prestere sitt beste og synge på en slik måte at de ikke blir slitne. Hvordan man oppnår dette, er imidlertid vanskelig å komme ordentlig inn på. Også de av sangerne som kan gjøre disse tingene på egenhånd, og dermed sitter på kunnskap om hvordan de gjør det, har vanskeligheter med å verbalisere denne kunnskapen. De kan gjøre det, men har vanskeligheter med å sette ord på hvordan de gjør det og hvordan det oppleves.

Å synge seg sammen

De av sangerne som beskriver oppvarmingens rekkefølge, gir et bilde av at man gjerne starter med det individuelle, altså at det første målet er at sangerne skal bli klar til å synge. Deretter kommer det at man synger seg sammen og lytter til hverandre, noe som beskrives som en mye større og mer spennende opplevelse.

til å begynne med opplever jeg kanskje ikke så mye annet enn at ”nå gjør jeg min jobb”, [...] altså, du kan si at jeg er i en litt ubevisst tilstand, at nå synger jeg det jeg blir bedt om, så egentlig er ikke det noen opplevelse, men du skrur på opplevelsen i det du begynner å lytte til andre, [...] Det synes jeg er en veldig, nesten en sånn musikalsk opplevelse. (D4:7)

Det å synge sammen oppleves som en verdi i seg selv, det er jo det som kjennetegner det å synge i kor. For denne sangeren er det å synge sammen med de andre en god opplevelse, en musikalsk opplevelse, selv når de ikke synger musikk. Det å bli klar til å synge er noe man gjør for å ikke bli sliten eller å synge bra, det er et middel man bruker for å oppnå noe annet. Det å synge seg sammen ser derimot ut til å ha en egenverdi, det er en meningsfull aktivitet.

Denne lyttingen er ikke alltid til stede, og det opplever flere av sangerne som en alvorlig mangel. Det at man lytter på hverandre og responderer på det de andre gjør, er med på å gjøre koret til en gruppe. Nettopp gruppetilhørigheten er en veldig viktig side ved det å synge i kor.

[Jeg] føler at man blir mer sammensveisa som gruppe. Mange av de tingene vi gjør, avhenger av at man ser på andre, lytter til andre, og oppfatter impulser fra andre. [...] man lytter jo ikke til andre hvis man ikke må, eller man må på et vis bli stimulert til det. Enten ved at dirigenten sier at ”lytt til de andre” eller ved at dirigenten gjør et pedagogisk grep som gjør at man faktisk lytter til hverandre. (D2:3,4)

Denne sangeren opplever at han er avhengig av å bli stimulert til å lytte, han gjør det tydeligvis ikke av seg selv. Dette er kanskje noe erfarne korsangere burde klare selv, men det kan nok være lett å glemme, særlig hvis man er veldig opptatt med å få sin egen sang til å fungere best mulig. I tillegg vil det hjelpe lite hvis bare noen få enkeltsangere kommer på at de skal lytte til hverandre. Det sangerne vil, er at hele

koret skal synge seg sammen, og det skjer bare hvis alle sangerne lytter samtidig. Her har dirigenten en nøkkelrolle.

Alle sangerne opplever det som viktig at sangerne i koret finner sammen. De bruker begreper som felles klang, homogenitet og det å synge seg sammen. En av sangerne beskriver dette som forskjellen på korsang og allsang. For at gruppa skal klinge som et kor, må sangerne lytte og tilpasse seg til hverandre, slik at man får et helhetlig uttrykk. En av de andre sangerne bedyrer at man ikke skal miste sin individualitet i den prosessen, men at ”individet skal vite at man har en plass i et klangbilde” (D4:6).

Hvis noen sangere bryter ut av klangen, oppleves det som et problem. En sanger irriterer seg over noen som hun mener ikke synger seg ordentlig inn i koret, hun mener det er fordi de ofte ikke er med på koroppvarmingen.

Kanskje har de varma opp selv, på forhånd. [...] Jeg kan være enig i det at da har de jo varma opp, men det er da jeg mener at likevel så må gruppen være sammen. Så da nytter det ikke at de kommer etterpå, selv om de er de beste sangerne, fordi de må blande seg inn i klangen. [...] det er litt av poenget med kor, da, å synge sammen. Da får de finne seg... drive på med noe annet, egentlig, synes jeg. Selv om det er kjempefint å ha bra sangere i koret, men da må de være med i koret, og ikke komme og være solister. (D3:8-9)

Det å være med i klangen oppleves som en del av det å være med i koret. Da kan det kanskje være en utfordring å kombinere korsang med en solistutdannelse. Det virker som de sangerne som beskrives i sitatet over har lært å synge på en måte som gjør at de bryter gjennom korklangen. Dette betyr at koroppvarmingen ikke blir overflødig selv om alle sangerne i koret har enkeltundervisning i sang. Da blir kanskje oppvarmingens rolle forandret fra undervisning til synkronisering av for eksempel klang.

Det å passe inn i klangen er ikke alltid like lett. To av sangerne som sang i jentekor da de var yngre, beskriver at det etterhvert var vanskelig å passe inn i klangbildet i koret da de fikk mer voksne stemmer. De følte at det gikk, men at de måtte legge bånd på seg, og opplevde at utviklingen deres som sangere ble holdt tilbake. Da de sluttet i jentekorene og begynte i voksne blandakor, fikk de større mulighet til å utvikle seg videre. En av sangerne forteller også at hvem du står ved siden av i koret kan påvirke hvordan du synger:

I [koret] så ble jeg plassert ved siden av [en sanger], og plutselig klarte jeg ikke å synge, og så hørte [dirigenten] det, og så fikk jeg stå ved siden av en annen en, og så klarte jeg å synge. Jeg vet ikke hvorfor, men det har utrolig... sånn som [dirigenten] er jo veldig flink til å planlegge hvem som står ved siden av hvem, og det er faktisk ekstremt viktig for hvordan du klarer å synge, eller hvor bra du klarer å synge. Og det var så rart, det hadde jeg aldri opplevd før, men jeg klarte ikke å synge når jeg sto ved siden av han, det bare funka ikke. (D1:8-9)

Dette tyder på at det å synge seg sammen ikke nødvendigvis er en bevisst prosess. Denne sangeren opplevde å bli sterkt påvirket av en annen sanger uten at hun ville det selv. Det å føle at man virkelig synger sammen som gruppe, er viktig for sangerne, og noe de setter stor pris på. Det er imidlertid ikke helt problemfritt dersom man ikke føler at man passer inn i den kollektive klangen, eller andre sangere påvirker en negativt. Sangerne er avhengig av at korlederen tar initiativ til at koret lytter seg sammen, og leder koret mot et felles mål. Samtidig kan det være et poeng at lederen tar utgangspunkt i de stemmene som finnes i koret, slik at klangidealet blir noe som er mulig for sangerne å være en del av uten å måtte gå på akkord med seg selv.

Å lære i kor

det å synge i kor, det er også en kunnskap. Ikke bare å kunne synge, men det er en annen ting. (D5:11)

Oppvarmingen ser ut til å ha en rolle i det å lære å synge i kor. For noen har oppvarmingen vært viktig i det å lære å synge, men flere beskriver også at de har lært noe om det å synge *i kor*. Det er særlig lytting i forhold til klang og intonasjon som beskrives som ting man kan lære i oppvarmingen.

A: [...] føler du at du har lært mye av oppvarmingen i de korene du har vært i?

D2: Ja, det gjør jeg. Lært mye om [...] hvordan det å synge henger sammen med å lytte, det er jo kanskje det viktigste. Det opplever jeg at man lærer bedre i oppvarmingen enn i noen annen situasjon i kor. [...] Vel å merke når man gjør det på en pedagogisk måte som vi gjør nå, så opplever jeg at det har en veldig god effekt på de egenskapene som er viktige for å kunne synge i et kor på et relativt høyt nivå.

[...] Når øvelsene stiller krav til de egenskapene som er viktige i et kor, så opplever jeg det som mer stimulerende enn å gjøre disse tingene når man øver på repertoaret.

[...]spesielt når man trekker direkte paralleller til oppvarmingen, [...] at oppvarmingen har en funksjon utover det å bare være en oppvarming for stemmen, at det faktisk er noe som kan tas opp igjen når man øver på en bestemt type ting, sånn som jeg sa i stad, at man kan si ”tenk på det vi gjorde i oppvarmingen”, så det har helt klart en større effekt, enn å jobbe med det i selve [øvelsen]. (D2:4)

Deltaker 2 sier også at koret aldri synger så rent som når de varmer opp. Det virker som man i oppvarmingen har muligheten til å sette fokus på enkelte elementer av det å synge i kor. Oppvarmingen kan bidra til å øke bevisstheten rundt det man gjør, og det bidrar til økt læring også senere i prøven. Sangerne kan for eksempel få en klar opplevelse av hva det vil si å synge en ren durakkord. Når dirigenten da ber koret om å synge rent senere i korprøven, har hun en konkret opplevelse å referere til. Oppvarmingen kan brukes til å fylle en del konsepter som ”lytting”, ”presisjon”, ”renhet” og ”god klang” med innhold. Hvis sangerne ikke har en konkret opplevelse å referere til, kan dette bare være tomme ord for dem. Oppvarmingen kan dermed sette en del standarder for det videre arbeidet med musikken.

I tillegg opplever alle sangerne at de har lært noe om det å synge i oppvarmingen. En av dem sier at korsangen har vært den viktigste sangundervisningen, selv om hun også har hatt privattimer i sang, og at oppvarmingen har vært en viktig arena for denne læringen. En annen sier at selv om dirigentene har jobbet med sangundervisning i oppvarmingen, så har de ikke kunnet jobbe så detaljert med teknikk. En tredje sier at han opplever en del sangtekniske utfordringer i korsangen, som han så får hjelp av sanglæreren sin til å løse. Han opplever samspillet mellom korsangen og sangtimene som veldig fruktbart, og at han lærer ulike ting de ulike stedene. Oppvarmingen kan også være et sted hvor man kan oppdage nye ting ved stemmen sin. En av sangerne forteller om sin første koroppvarming:

Jeg husker at jeg synes det var litt spennende, fordi jeg hadde jo da aldri sunget i kor før og liksom: ”Å, her står jeg” og skal synge sammen med de som jeg da hadde hørt en gang før, og synes de var så flinke! Og så skulle jeg være med! Jeg syntes det var dritkult! Og den her oppvarmingen, det jeg husker av det var at vi skulle gå så høyt. Men at det gikk fint, da. Jeg kom jo opp, liksom. [...]

Så det var jo egentlig en bra opplevelse for meg. [...] det var noe av det jeg syntes var gøy når jeg begynte med kor, det var faktisk oppvarmingen.

A: Fordi du fikk til ting du ikke hadde fått til før?

D3: Ja, som jeg ikke visste at jeg kunne.

[...] Jeg hadde jo sunget før, men jeg hadde ikke prøvd å synge så høyt, jeg hadde ikke prøvd å synge så dypt, altså, jeg viste jo ikke hvordan instrumentet mitt fungerte, i det hele tatt, og det vet jeg jo litt mer om nå. (D3:2-3)

Koret kan være en trygg arena for å prøve ut stemmen sin. Når man synger sammen med andre, er man ikke så utsatt hverken for selvkritikk eller for kritikk fra andre, ettersom hver enkelt sanger ikke høres så godt. I følge Schjeldrup (2005:36) presterer man bedre når man gjør noe sammen med mennesker man har et positivt forhold til. En av sangerne jeg intervjuet, opplever at når stemmene i gruppa hans i koret virkelig smelter sammen, blir det fysisk lettere for ham å synge. Det å synge seg sammen og føle seg som en gruppe kan altså ha en egenverdi, i tillegg til at det kan forbedre prestasjonene til den enkelte sanger.

Roller

Hva tenker sangerne om hva som er dirigentens og sangeres ulike roller under oppvarmingen?

Det vanligste er at dirigenten leder oppvarmingen. Ingen av sangerne stiller spørsmål ved dette. Det virker som det er en forventning til at dirigenten skal styre oppvarmingen, men andre situasjoner kan også aksepteres.

Det er enkelte dirigenter som ikke er flinke, men overlater av og til oppvarmingen til noen av korsangerne, for eksempel, [...] og det respekterer jeg fullt ut, at man da også kjenner sin begrensning. For det er ikke alle dirigenter som nødvendigvis er sangere, eller like gode sangere. Det er ikke alle som er like skolerte. (D4:8)

Det er imidlertid viktig at dirigenten fremstår som en leder, og ikke en som frasier seg ansvar.

jeg hadde en dirigent som var veldig opptatt av at sangerne var veldig flinke, og det er jo bra, men han ble liksom... det virka som vi var alt for flinke for ham, og det stemte jo ikke, han var jo egentlig veldig flink. Men det gjorde jo at da var det ikke

han som styrte oppvarmingen, det var en av sangerne, og det er forsåvidt greit, men det ble at vi på en måte så litt ned på han, og det er kanskje ikke kjempebra for en dirigent, da burde vi jo kanskje se litt opp, eller ihvertfall til siden, og ikke ned.

(D3:2)

Denne intervjupersonen opplevde imidlertid ikke at oppvarmingen som sådan var hovedproblemet i dette tilfellet, men at dirigenten generelt hadde for lite autoritet i forhold til koret. Andre sangere har større forventninger til dirigenten.

Kordirigent er jo halvveis sangpedagog. Det er jo det, omtrent. For du må vite så mye om det. (D1:9)

Et viktig poeng ser ut til å være at de som leder og instruerer i oppvarmingen bør ha autoritet og vite hva de gjør.

jeg kan godta ganske ulike typer øvelser, men jeg må føle at den som utøver disse, eller den som foretar disse øvelsene, instruerer dem, at de må ha en form for idé med det de gjør. (D4:8)

Sangerne har et behov for å ledes. Jeg tror dette behovet henger sammen med behovet for å finne sammen. Gruppen fungerer best når den jobber frem mot et felles mål, og det ser ut til at det er dirigentens jobb å sette dette målet. Et av hovedfunnene da Dag Jansson (2008) undersøkte dirigentrollen fra sangernes synspunkt var at sangerne gjerne vil at dirigenten skal være en autoritet. Idealet så ut til å være en person som kan være en autoritet uten å være autoritær.

En sanger uttrykker at hvis han opplever at dirigenten har en plan, så tenker han ikke så mye over hva som skjer, men følger dirigenten og stoler på henne. Et av spørsmålene jeg gikk inn i denne undersøkelsen med, var om sangerne hadde en aktiv eller passiv rolle i oppvarmingen. Er sangerne kun passive mottakere av koroppvarming, eller er de aktive deltakere i oppvarmingen? Bildet jeg har etter intervjuene er at korsangerne reflekterer mindre over oppvarmingen når den fungerer.

For det er ikke alltid man trenger å vite effekten av absolutt alt. Det holder at dirigenten vet at dette hjelper, og hvis sangerne opplever det samme, så er det vel fint. Da er det ikke noe vits å fortelle hver minste lille teoretiske ting bak hver øvelse.

[...] jeg skjønner hvorfor mange av de tingene man gjør i en koroppvarming er viktige. Det å få i gang blodsirkulasjonen, og den øvelsen gjør vi på grunn av gehør, og den gjør vi for å komme i gang i dybden. Jeg er bevisst på mange av de tingene, men jeg tenker ikke så mye på det akkurat der og da, [...] akkurat nå tror jeg det henger sammen med at hun ikke forklarer så mye hvorfor vi gjør det.[...] (D2:9)

Denne sangeren opplever at oppvarmingen fungerer, fordi den er lagt opp pedagogisk. Med dette mener han at dirigenten gjør øvelser på en måte som får ham til å jobbe godt, uten at han nødvendigvis tenker over det. Jeg har inntrykk av at han opplever det som positivt at han ikke behøver å være bevisst på formålet med de enkelte øvelsene, men at han kan stole på at effekten kommer, fordi øvelsene er lagt opp på en nærmest idiotsikker måte. En annen sanger opplever at både hun selv og resten av koret vet hva de skal gjøre i oppvarmingen, og aktivt gjør det, selv om dirigenten ikke instruerer direkte.

A: Men det med at du vet hva du skal gjøre, er det fordi dirigenten har forklart det?

D3: Ja, hun har jo forklart det, hun gjør det jo noen ganger i året liksom, så forklarer hun jo hvorfor hun gjør akkurat den øvelsen, og av og til at hun forklarer at ”ja, når vi gjør denne øvelsen her så vil jeg at dere skal tenke på det og det,” men hun sier ikke det hver gang, så hun lesser litt av ansvaret over på oss, at vi må også være konsentrerte, vi må også vite hva vi driver på med. Så det er ikke bare hun som skal stå der og jobbe [...] (D3:8)

Denne sangeren mener at oppvarmingen ikke fungerer av seg selv hvis ikke koristene også er aktive.

Og det skjedde jo det i [koret], [...] at det var to-tre sopraner som mista stemmen, og det var sånn at jeg tenkte, ja, de vet ikke hva de gjør når de varmer opp. [...] De skjønner ikke poenget med oppvarmingen, de er sånne som står og [halvsynger] og tenker, ”når skal vi komme i gang” (D3:6)

Spørsmålet er hvem som er mest ansvarlig for at oppvarmingen fungerer, dirigenten eller sangerne? Jeg tror det er snakk om en arbeidsdeling, der det er dirigentens jobb å *lede* oppvarmingen, men at det egentlig er sangernes jobb å *gjøre* den. Sangerne kan ikke lede oppvarmingen, og det har selvfølgelig liten effekt på korsangen om dirigenten egentlig bare har varmet opp seg selv. Hvis sangerne ikke vet hva de skal

gjøre, eller velger å ikke delta aktivt i oppvarmingen, vil den sannsynligvis ha liten effekt. Måten man leder på bør nok være tilpasset kompetansenivået til de man leder. Hvis sangerne er erfarne, og egentlig vet hva de skal gjøre, trenger de påminnelse og tydelig ledelse. Hvis sangerne er uerfarne og ikke vet hva de skal gjøre med de øvelsene som presenteres, behøver de mer instruksjon.

Sangerne beskriver at jo mer korerfaring de har fått, jo mer reflekterte og selvbevisste har de blitt. En sanger beskriver sine første opplevelser med koroppvarming som blindt følgende.

Jeg ante jo ikke hva hun gjorde, egentlig, jeg merka bare at det fungerte. Men igjen, jeg var jo bare 14 år, så jeg gjorde bare det hun sa, jeg. (D3:3)

Med mer korerfaring viser hun mye større selvbevissthet i møte med en oppvarming hun ikke synes fungerer så godt.

Da jeg gikk i [koret], da hadde jeg jo sunget noen år i kor, og da husker jeg at dirigenten der gjorde ganske mye som jeg synes var veldig rart. Det var mye som ikke fungerte for meg. Og jeg skjønnte at han ville at vi skulle gjøre sånn, og sånn og sånn, og jeg tenkte at jeg skjønner hva du mener, men jeg kommer til å gjøre det på en annen måte, jeg bare sier det ikke. Og så gjorde jeg det på en annen måte, og så merka ikke han det, eller han sa ikke noe på det. Og da tenkte jeg at dette her er fordi at jeg vet hvordan jeg fungerer, [...] (D3:4)

Her forsøker sangeren å tolke meningen bak instruksjonene dirigenten gir. Mitt inntrykk er at hun gir uttrykk for at hun heller vil ledes enn å instrueres. Hun er i stand til å instruere seg selv, hun vet hva som fungerer for henne, og hun vil gjerne gå sin egen vei til målet dirigenten setter opp.

En annen av sangerne beskriver også en slik økende bevissthet. Da han begynte i sitt kor var han mye yngre enn de andre, og relativt uerfaren. Han hadde en viss ærefrykt for kor og dirigent, og sier at han ”opplevde at alt som skjedde på korøvelse der var en slags fasit” (D2:10). Det ble definisjonen på hva det vil si å synge i kor. Når de senere skiftet dirigent, opplevde han å bli mye mer bevisst på hva som skjedde, og hva som hadde skjedd før. Han opplevde at forandringen var til det bedre, og at han hadde reagert negativt hvis man hadde gått tilbake til sånn det var før. Forandringen skapte en bevissthet.

I diskusjonen av deltakernes roller i oppvarmingen er det også viktig å diskutere hvem som har hvilken type makt i situasjonen. Bare en av sangerne tok opp dette temaet direkte.

koroppvarming er noen ganger litt sånn maktutøvelse fra dirigenten. Han kan få et kor til å gjøre så mange dumme ting som han bare vil, og de lyder ham som en flokk soldater, som da lærer å stå i rett og stå i hvil, og høyre og venstre om, og de bare gjør det på kommando, så soldatene vet vel heller knapt hvorfor de blir gode soldater av det, men av og til synes jeg kanskje koroppvarming kan bli litt sånn, her markerer du hvem som er sjefen [...]

selv en god oppvarming kan av og til føles litt som en plassering av maktforholdet i koret. At dirigenten som da er sjefen bestemmer så til de grader akkurat hvordan du skal innrette deg for å oppnå det han vil. Det kan hende at det er måten å gjøre det på, men noen ganger så slår det meg, eller streifer meg at det er et element av maktutøvelse i det også. (D4:9)

Det virker som om sangeren synes det er ubehagelig å bli styrt for mye. Han har en opplevelse av at dirigenten bruker koret for å oppnå egne mål. Han er åpen for at den typen styring kan være nødvendig, men opplever det tydelig som ubehagelig.

Min erfaring er at oppvarmingen gjerne består i at dirigenten gjør noe som sangerne så hermer etter. Ofte vil dirigenten synge en øvelse, og så synger sangerne etter. En av sangerne i undersøkelsen beskriver en slags speiling mellom dirigent og kor.

alle ser jo på dirigenten, og hun blir jo et sånt... et speil, da. Det hun gjør, det gjør jo på en måte vi litt sånn automatisk. Vi tenker ikke over det. Men da er det det om hun er bevisst på det hun gjør, det tror jeg kanskje at ihvertfall vår dirigent er. (D3:10)

Dirigenten har et ansvar for å være bevisst på det hun gjør, ettersom koret følger henne. Ida Baalsrud (2003) beskriver koret som dirigentens speilbilde. Dette er nok ikke ment å bety at koristene selv ikke har noe å komme med, men en bevisstgjøring på at koret vil reagere på alt dirigenten gjør, også det dirigenten selv ikke er klar over at hun gjør. Hvis dirigenten da gjør noe en sanger ikke liker, og ikke har så lyst til å herme etter, hvilken mulighet har sangeren da til å nekte? Skal vi tro på sitatet over, kommer hermingen som en slags automatisk respons. Det første man da må gjøre som sanger, er å overstyre denne refleksen. Det klarer vel de fleste. Det andre spørsmålet

er hvilken mulighet du har som enkeltsanger i en gruppe til å nekte å være med på det som skjer.

De sangerne som har opplevd å ikke bli med på oppvarmingsøvelser forsøkte å gjøre det slik at det ikke ble lagt merke til.

jeg følte at oppvarmingen ble en form for sånn ekvilibrisk lek [...]
jeg hadde en følelse av at her skulle vi veldig raskt bevise for oss selv at vi kunne synge veldig høyt, og på en sånn veldig [...] fjollete måte, og jeg nektet å være med på det. Altså, ikke demonstrativt, jeg bare lot vær, for jeg følte at det hjalp meg ikke, tvert imot, jeg følte at det nesten ødela for meg.
[...] jeg følte at jeg ville greie meg bedre hvis jeg lar vær å være med på den oppvarmingen, da lar jeg heller være.

A: Ja, da lot du være?

D4: Ja. Det var veldig lett å la være, [...] det var veldig mange som var med, så det var ingen som merket at jeg boikottet det, eller noe sånt. (D4:7-8)

Her oppleves oppvarmingen som meningsløs og skadelig, men sangeren ser ikke ut til å ha noen mulighet til å påvirke situasjonen, selv om han synes den er uholdbar. Han har derimot muligheten til å ikke bli med.

Det kan virke som om erfaring og mestringsfølelse har mye å si for hvilken makt man kan ha over seg selv i en oppvarmingssituasjon. Sangeren i sitatet over har et bevisst forhold til at denne oppvarmingen ikke fungerer for ham. Denne situasjonen blir imidlertid ikke en konflikt, ettersom ingen merker at han boikotter det som skjer. En annen ting er hvis lederen gir instruksjoner til en enkeltsanger. Har man da noen mulighet til å nekte? En av sangerne beskriver en slik situasjon, der hun velger å gjøre noe annet enn det dirigenten instruerer. Dirigenten påpeker dette foran hele koret, og sangeren reagerer med å late som hun følger dirigentens instruksjon, mens hun i virkeligheten fortsetter å gjøre det på sin måte. Dirigenten forsøker å bruke sin makt mot henne, men hun klarer å "vinne" og får gjennom dette større selvbevissthet og selvsikkerhet.

Men, det var jo gøy. Det var kanskje da jeg fant ut at jeg kanskje hadde mer å komme med enn jeg trodde selv, da jeg skjønnte at jeg kan ikke gjøre sånn som han vil at jeg skal gjøre, for da klarer jeg ikke å synge, da kommer jeg ikke opp, men hvis jeg

gjorde det på andre måter, så hadde jeg ikke noe problem med å komme opp. [...] Det kan godt hende at det han sa var riktig, men det funka ikke for meg, ihvertfall ikke akkurat da, og det har ikke funka siden heller.

[...] da hadde jeg også sunget i kor noen år, da, og følte at jeg var... Jeg var jo kongen på haugen, jeg. Jeg var vel noen og tjue, og synes jo på en måte at jeg var best i verden til å synge i kor. Og det er jo fint, det skal man jo synes. Men for en som kommer og er litt mer sånn [usikker], så...

Ja, så tror jeg ikke det er noe særlig ålreit. Hadde jeg vært litt mer usikker på meg selv, da hadde jeg nok fort begynt å gråte midt i koret, og... alt det der. Det var bra det var meg han tok. (D3:7)

Den makten dirigenten later til å ha i oppvarmingssituasjonen, skal det litt til å vinne over. Åpen konfrontasjon ser ikke ut til å være en mulighet. En av sangerne forteller om en episode der koret var med på et prosjekt utenbys og ble varmet opp av en lokal dirigent. Hele koret var da så misfornøyd med oppvarmingen at de forlangte å få varme opp på egenhånd resten av prosjektet. Her var det mulig med åpen opposisjon. Det kan være både fordi dirigenten var en fremmed for koret, og fordi koret klarte å mobilisere samlet. Heldigvis hører denne type opplevelser med til sjeldenhetene. Det generelle inntrykket mitt er som sagt at korsangerne er fornøyd med og tildels begeistret for oppvarmingen i de korene de er med i fast. Men hvis dirigenten har en slags diktatorisk makt i oppvarmingssituasjonen, hvilke muligheter har sangerne til å påvirke en oppvarmingspraksis de ikke synes fungerer?

Diskusjon om oppvarming

Snakker sangerne med hverandre om koroppvarmingen? Diskuterer de det med dirigenten? Hva snakker de i så fall om? Jeg spurte alle sangerne om dette, men de sa ikke mye om det. Jeg tolker det som at dette er noe de ikke har tenkt mye på, og som kanskje ikke ville kommet frem hvis jeg ikke hadde spurt direkte. Jeg ønsket likevel å si noe om det, ettersom jeg synes det hadde vært interessant å vite mer om hvordan diskusjonen rundt koroppvarmingen arter seg. Det generelle inntrykket er at det ikke er noe som diskuteres mye, og at i så fall er diskusjonen ganske generell.

[...] ettersom det ofte er det samme, så er det ikke så mye å snakke om. (D3:8)

En annen sanger sier at det har blitt mer prat om temaet etter koret byttet dirigent, og koroppvarmingen ble merkbart bedre.

Det har egentlig vært mest prat om det når det har vært bra, mest fordi at den tradisjonen som jeg kom inn i hos [koret], og som [dirigent 1] bedrev, den hadde jo de sangerne som var der, vært en del av i ganske mange år allerede, så de var jo vant til det. De hadde kanskje få eller ingen andre referanser til oppvarming enn det man gjorde der. Mens jeg tror at med [dirigent 2], og kanskje spesielt [dirigent 3], har folk begynt å snakke om det. Mer fokus på hva som er bra med den nye typen oppvarming, men ikke så mye snakk om hva som var dårlig med den gamle. (D2:6)

Sangerne begynner altså å snakke sammen på grunn av en forandring i praksis. Når vanen brytes gjør det at man begynner å diskutere ulike metoder. En annen sanger sier at det er først og fremst hvis noe ikke fungerer at man snakker om oppvarming.

[...] korsangere er fornøyd så lenge de synes oppvarmingen fungerer, og så blir det masse misnøye hvis det ikke fungerer. (D5:8)

En av sangerne sier hun har snakket en del med noen av vennene sine om oppvarmingen. Hun har hatt en spesiell interesse for sang og sangteknikk, noe hun deler med disse vennene. Men også for henne kan det se ut som det blir et viktigere tema når hun opplever at det ikke fungerer.

A: Har du snakka mye om koroppvarmingen med andre korsangere? Er det et tema?

D1: Ja, det har vært det. Det må jeg si. Jeg har jo hatt korvenner som har villet bli sangere, sånn som meg, [...] det har vært et tema det, alltid føler jeg.

A: Ja. Hva er det dere har snakka om da?

D1: Hva som har funket og ikke funket. Ja sånn som med for eksempel [dirigenten], da pratet vi om at det ikke funka så bra. Men da sa vi fra til han, tror jeg.

A: Hvordan reagerte han da?

D1: Nei, jeg tror han tok det fint, jeg.

A: Ja, han var helt åpen for det.

D1: Ja. (D1:6)

Det siste sitatet viser også en sanger som har gitt direkte tilbakemelding til dirigenten. Dette hører ellers med til sjeldenhetene. I den grad sangerne snakker om oppvarmingen, kommer det nok sjelden dirigenten for øret. De andre sangerne som har gitt tilbakemeldinger til dirigenten, har bare gitt positive tilbakemeldinger. Noen diskusjon har det ikke vært snakk om.

A: Har du noen gang diskutert oppvarming med dirigentene du har hatt?

D4: Eh... Ikke noe særlig, nei, ikke diskutert. Men jeg har vel av og til gitt tilbakemelding, særlig kanskje fordi jeg ikke er sånn anlagt at jeg [...] liker å kritisere negativt, men jeg har kanskje sagt til en dirigent etterpå at i dag var oppvarmingen spesielt god, og det vil jo implisitt si at den er ikke alltid like god.

[...] men jeg har ikke direkte diskutert oppvarmingen, det tror jeg ikke jeg har.

[...] jeg opplever ikke ofte at mine korsangere heller diskuterer det med meg, men jeg ville ikke hatt noe imot det, som dirigent. Jeg er åpen for det, og jeg vil jo si som dirigent at jeg synes man burde være åpen for ideer, og gjerne også når det gjelder oppvarming (D4:11)

Det ser ut til at dirigenten og sangerne har veldig klare roller, og at diskusjon ikke er en del av spillet mellom disse rollene. Deltaker 4 er også dirigent, og opplever at han heller ikke får verbale tilbakemeldinger fra sangerne, selv om han føler at han er åpen for det. Senere i intervjuet sier han imidlertid at han har diskutert oppvarming med dirigenten sin, men da som en samtale mellom en dirigent og en annen. I dette temaet ser det altså ut som om det finnes en diskurs mellom sangerne, og en mellom dirigentene, men ingen slik kommunikasjon mellom de to rollene.

Noe av grunnen til dette kan vel være at en slik diskusjon ofte ikke vil være så fruktbar. Hvis man begynner å diskutere med dirigenten under eller etter

oppvarmingen, så vil jo ikke øvelsen komme ordentlig i gang, og man kan nok lett få følelsen av å ødelegge for de andre sangerne, som kanskje ikke er interessert i en diskusjon. Ellers har ofte dirigenten i et kor en autoritet fordi han har en sterkere faglig bakgrunn enn sangerne. Spørsmålet er om dirigenten på noen måte kan få vite hva som eventuelt diskuteres blant sangerne. Jeg klarte dessverre ikke å få utdypet dette temaet mer i intervjuene, så jeg er dermed overlatt til å spekulere i grunnene til at kommunikasjonen er som den er.

Kommunikasjonen og rollene i koret viser etter min mening en klar hierarkisk struktur. Dette er kanskje ikke overraskende, men kan være interessant for å forstå hvordan en oppvarmingspraksis utvikler seg. Hvilke muligheter har dirigenten for å forstå hvordan sangerne opplever oppvarmingen hvis de ikke kan gi verbal tilbakemelding, og bare later som ingenting hvis det ikke fungerer? Den eneste løsningen for dirigenten er vel da å føle seg frem og bruke sin intuisjon?

det generelle humøret stiger i gruppa hvis man opplever en god effekt av en oppvarming, og så behøver man kanskje ikke å si det så direkte, fordi dirigenten og de andre sangerne føler det. (D2:7)

God og dårlig oppvarming

Jeg håper en av funksjonene til denne oppgaven kan være å hjelpe dirigenter til å forbedre oppvarmingen i koret sitt. En akademisk oppgave som denne er imidlertid mer velegnet til refleksjon rundt et tema, enn til å gi oppskrifter på hva man bør eller ikke bør gjøre. Dette er altså ikke en lærebok. Likevel tror jeg det kan være fruktbart å si noe om hva sangerne i undersøkelsen tenker om hva som er god og dårlig oppvarming.

Sangerne har ulike ting de er opptatt av. Særlig én av sangerne er opptatt av at en god oppvarming er skikkelig gjennomtenkt og godt lagt opp.

[...] Da er det ofte den litt eksplosive bruken av kroppen først, og så er det rolig etterpå. Ta i gulvet og bøye seg opp igjen til en oppreist posisjon virvel for virvel, og mange av de rolige tingene. Sånn at man kommer i gang, og så roer man ned- Alt dette her er for å få en riktig holdning i kroppen, som et utgangspunkt for de videre øvelsene.

Og at gehørtrening er noe av det siste vi gjør før vi går i gang med øvelsen. I og med at det er noe som ofte er vår akilleshel i begynnelsen av prosjekter, i begynnelsen av innstudering, [...] Så den oppvarmingen er 100 prosent gjennomtenkt, og det opplever jeg også en god effekt av. (D2:7-8)

En annen av sangerne synes det er veldig bra om dirigenten kan si hva som er målet med de ulike øvelsene.

for meg så er det veldig nyttig hvis folk sier, hvis læreren sier dette gjør vi fordi, å få til for eksempel egalitet, eller ... at de sier grunnen, at det ikke bare blir en eller annen oppvarmingsøvelse, men at det har en hensikt.(D1:4)

Det de fleste sangerne nevner når de skal snakke om god oppvarming er følelsen av at sangerne kommer sammen som en gruppe. Særlig handler det da om å finne en felles klang, men flere snakker også om å finne en felles bevissthet. Dette har skjedd både gjennom fastlagte øvelser og gjennom improvisasjon. Det virker som om disse opplevelsene av å være samkjørte med de andre kan ha en verdi i seg selv, og ikke bare være et middel til å oppnå god musikk senere i korøvelsen.

En god oppvarming er noen ganger for meg ... det er nesten musikk det også, fordi ... det krever både av meg og av mine medsangere at vi begynner å oppleve hverandre, og da begynner dette å bli en god følelse av at her operer vi som gruppe, selv om vi da kanskje har hørt stemmene individuelt, og vi hører hvor ulike stemmeklangene er, men likevel at vi greier å smelte sammen til en sånn fellesklang, det synes jeg har vært en veldig god, og nesten sånn musikalsk opplevelse. (D4:7)

Det kan virke som om oppvarmingen kan gi fortettede opplevelser av det å synge sammen. Det er vel naturlig at korsangere setter pris på denne typen opplevelser. Det å synge sammen med andre er en stor del av grunnen til å synge i kor.

Flere av sangerne setter pris på at koroppvarmingen til en viss grad er forutsigbar. Det ser ut til å være tre grunner til det. Hvis man kan øvelsene fra før, slipper man forklaringer, og oppvarmingen blir effektiv og flyter godt. Det er lett for sangerne å bare henge seg på øvelser de kan fra før, og dermed kan de konsentrere seg om andre ting enn selve øvelsene. For eksempel å synge godt, og å synge sammen. En sanger mener at dette gjelder i enda større grad med yngre sangere, som kanskje vil ha

vanskeligheter med å oppfatte en oppvarmingsøvelse første gang de hører den. En av sangerne sier også at oppvarmingen kan fungere som et slags rituale.

det at man gjør de samme tingene om igjen blir som en slags form for, ja, en form for meditasjon, et form for rituale som også kan virke samlende. [...] Bare det at alle gjør det samme gjør at man kanskje stenger verden littegrann ute, og konsentrerer seg litt mer om hverandre, konsentrerer seg litt mer om å samle seg. (D4:11)

Flere av sangerne mener også at det er viktig at korøvelsen er en behagelig opplevelse. Dette ser ut til å innebære at man begynner å synge i et slags mellomleie, og at de første øvelsene man gjør er relativt enkle.

det er et eller annet med å begynne forsiktig, og gjerne på én tone, begynne med litt pust, begynne med å stå riktig. [...] Og så gjelder det da å utvide, og så synes jeg det er veldig ålreit at øvelser starter og går ned, eller starter og går opp, [...] at man etterhvert strekker, holdt på å si strikken. [...] begynne smått og så utvide. (D5:5)

For å få et klarere bilde av hva slags oppvarming sangerne setter pris på, kan det være nyttig å se på hvordan de beskriver dårlig koroppvarming.

Forutsigbarhet ble trukket frem som et trekk ved en god oppvarming, men en annen sanger sier at ”mangel på variasjon er helt klart et kjennetegn på dårlig oppvarming” (D2:6). Han sier han blir sløv av å gjøre de samme øvelsene hver gang, og at han til slutt ikke tenker på hva øvelsene er til. Variasjon kan for ham være bevisstgjørende, det gjør at han ikke kan gå fullstendig på autopilot. Han mener sløvheten kan ha sammenheng med dirigentens innstilling til oppvarmingen. Hvis dirigenten gjør de samme øvelsene fordi han er sløv, så blir sangerne også sløvet av det.

To av de eldre sangerne i undersøkelsen beskriver flere opplevelser av at dirigenter har vært lite bevisst på formålet med oppvarmingen. Det har gjort at oppvarmingen har virket intetsigende.

For eksempel det [dirigenten] gjorde, har jeg nærmest inntrykk av at ble gjort fordi man skulle ha oppvarming, men jeg fikk liksom ikke noe forklaring på at vi varmer opp slik fordi at det skal være godt for det og det innen korsangen. Det kan jeg vel kanskje si at jeg ofte har savnet med oppvarming, at det har vært sånne ferdigbakte øvelser, som tildels har virket litt intetsigende. (D4:2)

[...] Du har følelsen av at folk tyr til akkurat de samme øvelsene som du opplever over alt. Da får jeg en følelse av at dette er ikke en øvelse de har plukket ut fordi at dette mener jeg er godt for koret her og nå, men dette er øvelser som man pleier å bruke. (D4:7)

Det er viktig for denne sangeren at han forstår hvorfor han skal gjøre oppvarmingsøvelsene. Han vil gjerne føle at øvelsene er tilpasset til korets situasjon her og nå, og at øvelsene skal gi en form for mening for ham. Sangerne er uenige i om dirigenten bør forklare i detalj hva som er poenget med de ulike øvelsene. Noen mener de presterer bedre hvis dirigenten forklarer meningen bak øvelsene. Andre vil heller at øvelsene skal forklare seg selv ved at de fungerer, og at lange forklaringer kan bli kjedelige og alt for teoretiserende. Sangerne ønsker ikke nødvendigvis instruksjon, men forståelse. De må oppleve at det de gjør har en verdi.

Et klart negativt trekk ved oppvarming er hvis den blir slitsom.

jeg kan jo huske opplevelser hvor stemmen har fått lov til å ikke bli sliten under oppvarmingen. Men jeg har jo da også opplevd det motsatte, at oppvarmingen har vært slitsom, og da, i min bevissthet virket negativ. (D4:5)

Tre av sangerne beskriver oppvarminger som de synes var slitsomme, og som de opplevde var skadelige for dem. Den første fordi hun fikk instruksjoner hun syntes fungerte veldig dårlig. Hun løste problemet ved å heller gjøre noe hun syntes fungerte bedre. De to andre beskriver to ganske like opplevelser med overdrevent mye fysisk aktivitet og øvelser som virket fjollete og lite hensiktsmessige.

[...] der var det så mye fysisk aktivitet og løping og hopping og skriking og hojing og massering, at vi synes aldri vi klarte å få begynne å varme opp.

[...] Å begynne med, holdt på å si, det høyeste du kan, eller det dypeste du kan, eller veldig mye annet, det tok fokus vekk ... [...] Vi skulle synge *Hvem kan segla* mens vi hoppet og spratt, og løp rundt.

Jeg tenkte at dette virker som konsentrasjonsøvelser mer enn som egentlig stemmeoppvarming [...]

A: Ja, men følte du at du ble mer konsentrert, da?

D5: Nei, jeg ble mer irritert. [...] Det fungerte egentlig ikke som en oppvarming. [...] [det] var veldig mye som jeg opplevde ikke hadde med syngingen å gjøre. Det å sjekke at du står riktig, at du kan spenne av muskler og sånn, altså, det synes jeg er

helt sentralt, men å skulle hoppe opp og ned og bli anpusten var en idé, og det skjønte jeg ikke poenget med.

[...] jeg tenkte at dette må dreie seg om andre ting enn det jeg tenker på som en koroppvarming. (D5:4,6)

Sangeren her forstår ikke hva denne oppvarmingen er godt for. Hun opplever heller at den ødelegger for henne enn at den hjelper henne med å synge. Problemet ser ut til å være todelt. Ikke bare virker øvelsene å være uten mening og funksjon, men de tar også så mye oppmerksomhet at hun ikke får mulighet til å fylle dem med mening selv. Sangeren er i stand til å gjøre seg selv klar til å synge, men disse øvelsene er ikke bare uforståelige, de står også i veien for det sangeren ønsker å gjøre.

Det virker altså som om sangerne vil ledes, men ikke for enhver pris. Når oppvarmingen ikke ledes, er det også negativt, men det føles kanskje mer som om det er et element som mangler.

A: Kan du fortelle om en dårlig opplevelse du har hatt med koroppvarming?

D3: Hmm ... Det er mange av dem da ... Men hvorfor de var dårlige? Det er vel når man på en måte blir litt overlatt til seg selv, faktisk, og ikke får den, at man er retta mot samme målet, da.

[...] At vi blir overlatt litt til oss selv og liksom, ”ja, kan ikke dere bare varme opp, og så kommer jeg tilbake.” Kanskje dirigenten for eksempel skal gjøre noe annet, og så må vi bare varme opp, og det går jo helt fint, men da varmer jo alle opp på forskjellige måter, og ”nå skal jeg ta den ene som jeg synes passer for meg,” og så blir man jo varma opp, men man blir ikke varma opp sammen. (D3:2)

Konklusjonen er at sangerne vil bli ledet. Men de vil bli ledet av en kompetent og godt forberedt person. En person som forstår hva de trenger, og kanskje forstår det bedre enn de gjør selv.

Kapittel 4: Oppsummering

I dette kapitlet vil jeg se om arbeidet jeg har gjort så langt, har satt meg i stand til å svare på problemstillingene jeg satte opp i kapittel 1.2.

4.1 Svar på problemstillingene

Hvorfor kalles det koroppvarming?

Det er ikke noe stort poeng å finne ut akkurat hvordan begrepet har oppstått, men jeg synes det er viktig å reflektere litt rundt hva ordet kan komme av og hvilket innhold det har i de kildene jeg har undersøkt.

Den første skriftlige kilden jeg har som bruker ordet oppvarming er fra 1976.

Før det brukes ordet oppsynging. Det virker som det hele tiden har vært et begrepspar man har jobbet med. Før snakket man om oppsynging og tonedanning. Nå snakkes det mest om oppvarming og sangteknikk. Ordene oppsynging og oppvarming brukes en del om hverandre, og ser ut til å beskrive det å gjøre seg klar til å synge.

Begrepene tonedanning og sangteknikk ser også ut til å være synonyme, og handler om hvordan man synger godt. Hva som skiller det å jobbe med oppsynging/oppvarming og det å jobbe med tonedanning/sangteknikk, er imidlertid meget uklart, og for meg ser det ikke ut som om det egentlig er noen forskjell.

Det virker sannsynlig at ordet oppvarming kommer fra idretten. I de fysiologiske undersøkelsene jeg har referert går de fleste forskerne ut fra at økt blodgjennomstrømning og temperatur i muskelvevet har en god effekt på sangen. Det er jo denne fysiologiske effekten man også er ute etter når man varmer opp før idrett. Noe av litteraturen og flere av deltakerne i intervjuundersøkelsen kobler også oppvarmingen i kor til oppvarming i idrett. Hvordan denne koblingen har oppstått, er et mysterium. Ingen av kildene mine argumenterer overbevisende for at forberedelsen til en idrettsprestasjon og forberedelsen til korsang har noe annet en helt overfladiske likhetstrekk. Ordet virker som en lite gjennomtenkt metafor som har festet seg i miljøet. Alle informantene forsto umiddelbart ordet koroppvarming, selv om begrepet hadde noe ulikt innhold for de forskjellige.

Det som forvirrer meg med ordet koroppvarming er at det ser ut til å bety to ting. Som generelt begrep er det en fellesbetegnelse på alt koret gjør i begynnelsen av øvelsen. Det å jobbe med gehør og grunntonefølelse inkluderes av noen i begrepet

oppvarming. Den mer spesifikke betydningen av oppvarming er følelsen av at stemmen blir varm, altså at sangerne føler seg klare til å synge.

Som generelt begrep inneholder oppvarmingen potensielt veldig mange elementer, alt fra å jobbe med felles puls og klang til å øve på sangteknikk. Koroppvarming i den generelle betydningen kan derfor inneholde mange målsetninger som ikke har noe som helst å gjøre med den vanlige betydningen av ordet oppvarming.

Som spesifikt begrep synes jeg også ordet koroppvarming har sine begrensninger. Både bøkene, dirigentene og sangerne anbefaler å gjøre en oppvarming som begynner med enkle øvelser som er lite anstrengende. Dette synes jeg passer godt med betegnelsen oppvarming på grunn av assosiasjonene jeg får til idrett, der man begynner med lav intensitet før trening med høyere intensitet. Det jeg stusser over, er at de aller fleste deltakerne i intervjuundersøkelsen og tekstene om koroppvarming har så stort fokus på undervisning i sangteknikk. Oppvarmingen er altså ikke bare at man begynner å synge rolig før man synger noe mer krevende, men at man underviser koret i hvordan de skal synge godt, og at sangerne minner seg selv på hvordan de skal synge. Selve oppvarmingsaspektet, altså det å gå fra lav til høyere intensitet, nevnes som mer eller mindre viktig, men er ikke hovedpunktet i noen av mine kilder. Når det argumenteres for at man i begynnelsen av oppvarmingen skal jobbe med pust og kroppsholdning, er det for å finne en god pusteteknikk og få en god kroppsholdning. Målet er å bruke tid på å fokusere på de enkelte delene av hva det er å synge godt. Dette er ikke oppvarming, det er mer forberedelse og undervisning. Oppvarmingen ser ut til å handle mer om hvordan man bruker stemmen enn at man bruker den.

Det viktigste er selvfølgelig hva du gjør, ikke hva du kaller det, men jeg tror koroppvarming er et uhensiktsmessig ord, ettersom det kan gi feil assosiasjoner. Ingen av de elementene ved koroppvarmingen som mine informanter ser på som sentrale, er en del av mine assosiasjoner til ordet. Når oppvarmingen blir for “generell og slendrianmessig i formen” (Skjöld 1987:7) eller “når man på en måte blir overlatt til seg selv og ikke er retta mot samme målet” (D3:2) og har fått følelsen av at oppvarmingen “ble gjort fordi man skulle ha oppvarming, men jeg fikk liksom ikke noe forklaring på at vi varmer opp slik fordi at det skal være godt for det og det innen korsangen” (D4:2), kan det skyldes at den som ledet oppvarmingen lot seg forlede til å tro at koroppvarming betyr oppvarming i kor?

Hvis jeg var med i en joggegruppe, og gruppa fikk beskjed om at alle kunne løpe litt rolig rundt i sitt eget tempo et kvarters tid før kveldens løpetur, så ville jeg synes det var helt greit. Hvis jeg var med i et amatørkor, og alle sangerne fikk beskjed om å synge litt rundt et kvarters tid før kveldens øvelse, så ville jeg slutta i det koret. Det å jogge litt tilfeldig rundt gjør at kroppen min blir varm, og jeg blir klar til å løpe. Det å synge litt tilfeldig rundt gjør meg ikke nødvendigvis klar til å synge.

Sang er et sammensatt og komplekst fenomen. Jeg synes det taler for seg selv at noen av verdens ledende forskere på stemme ikke har funnet ut hvordan de kan måle effekten av stemmeoppvarming, som vi så i kapittel 2.3. To av sangerne uttrykker seg veldig positivt om effekten av fysisk aktivitet før de skal synge, og flere enn dem påpeker viktigheten av at kroppen “er med” når man synger. Det er godt mulig at den fysiologiske effekten av oppvarming er viktig, og at økt blodgjennomstrømning, med effektene det har på oksygennivået i hjernen og økt ledeevne i nervebanene, virker positivt inn på sang. Likevel mener jeg materialet mitt viser hvor sentralt det er at man jobber med å synge på en bra måte, og at man jobber med å synge sammen og finne sin plass i koret som gruppe.

Min konklusjon er at koroppvarming er et misvisende ord og en fattig beskrivelse av det som skjer i begynnelsen av en korøvelse.

Hvilke mål har dirigenter og korister når de deltar i oppvarmingen?

Det virker som om sangerne ser på dirigenten som den som har initiativet i oppvarmingen, og at deres oppgave mest er å følge. Sangerens rolle gir kanskje ikke så mye rom for egne målsetninger. Dermed bli det ikke helt riktig å snakke om sangernes mål, men mer om sangernes ønsker og behov. Sangerne er likevel opptatt av at det er målsetninger bak oppvarmingen, og at den som leder oppvarmingen er bevisst på disse målene. Noen vil gjerne at målene bak de ulike øvelsene blir forklart, andre vil heller oppleve at de blir ført i en positiv retning uten at man trenger å si noe om hva som skjer og hvorfor. Det virker som om sangerne kan akseptere mange ulike typer øvelser hvis de forstår hva de er til. De ønsker å kunne stole på den som leder oppvarmingen.

Ideelt sett vil sangerne ha en oppvarming der de blir klar til å synge, føler at koret synger seg sammen, og lærer noe de kan bruke til å bli bedre korsangere.

Det minste de ber om er å ikke bli hindret i å bli klare til å synge og å finne sammen. Hvis øvelsene er lite funksjonelle og i tillegg tar mye oppmerksomhet, vil de bare være i veien for det sangerne ønsker å oppnå.

Sangerne jeg har intervjuet, har sterk kvalitetsbevissthet. De har ønsker og mål for koret som helhet, og de vil veldig gjerne prestere sitt beste. Imidlertid virker som dette er mål de ikke kan nå på eget initiativ, de er avhengige av den som leder oppvarmingen.

Dirigentene i undersøkelsen bruker koroppvarmingen til å fokusere på det de synes er viktigst i korarbeidet. Hovedmålet med oppvarmingen ser ut til å være at koret skal synge mer sånn som dirigenten vil. Hvis man ser på koret som et instrument, så går oppvarmingen ut på å kalibrere, stemme og kanskje til og med bygge instrumentet. Samtidig har dirigentene en opplevelse av at oppvarming er noe sangerne trenger, og de gir også uttrykk for at de vil hjelpe sangerne med å bli bedre og mestre sin egen stemme. Dirigentene legger ulik vekt på oppvarmingen, og alle liker ikke like godt å lede den. Likevel ser det ut til at dirigentene føler at oppvarmingen er nødvendig for at de skal få gjort jobben sin slik som de vil.

Det kan virke som om oppvarmingen først og fremst er dirigentens domene, noe som kanskje er litt rart når vi vet at noen dirigenter ikke føler seg så kvalifisert for denne delen av korøvelsen, og det ikke ser ut til å være en del av dirigentenes utdannelse.

For meg ser det ut som om sangerne og dirigentene på et grunnleggende plan er enige om hva de vil oppnå. Dirigentene vil øke kvaliteten på korets prestasjoner gjennom å øke kvaliteten både på det den enkelte sanger gjør og samhandlingen mellom sangerne. Sangerne vil øke kvaliteten på det de selv gjør og på måten de samhandler med de andre, og gjennom det forbedre korets prestasjoner som helhet. Forskjellen mellom dirigentene og sangerne er kanskje først og fremst et spørsmål om utgangspunkt, synspunkt og roller. Hvis sangernes og dirigentenes mål overlapper, burde vi sitte med en ideell situasjon, der alt fungerer i perfekt harmoni. Jeg tror to ting forstyrrer denne harmonien. Det ene er at det ser ut til å være mangelfull kommunikasjon mellom dirigenter og sangere. Forstår dirigentene hva sangerne trenger og hvordan det er å synge i et kor? Forstår sangerne hva dirigentene mener og hva de må gjøre for at det totale resultatet skal bli bra? Det hjelper lite at man har felles mål hvis man ikke er i stand til å se det.

Det andre er at mange dirigenter og sangere ikke helt er klar over hva de vil, og dermed ikke har klare mål å jobbe mot.

Hvorfor har oppvarmingen den formen den har?

Det bildet jeg nå har av standardformen på oppvarming er som følger:

Dirigenten står foran koret og instruerer én og én øvelse som korsangerne hermer etter. De øvelsene som synges på toner, repeteres ofte noen ganger mens de transponeres halvtonevis oppover eller nedover. Den mest anbefalte rekkefølgen på oppvarmingsøvelser er å begynne å jobbe med pust og kropp, summe litt på klingende konsonanter som -m og -ng, synge øvelser med lite omfang og deretter øvelser med større omfang. Det virker som de fleste dirigenter finner en rekke med øvelser som de synes fungerer, og som de bruker uke etter uke. Mange dirigenter bruker de samme øvelsene. Oppvarmingen er oftest en adskilt del av øvelsen, den er noe som skjer før den egentlige korprøven starter.

Det finnes selvfølgelig unntak fra dette standardoppsettet, og det er godt mulig at denne beskrivelsen bare stemmer for en del av kormiljøet, ettersom både min erfaring og undersøkelsen jeg har gjort er knyttet til en begrenset del av kormiljøet i Oslo.

Hvis det er en standardform for hvordan man begynner en korprøve, hvordan oppsto den? Hvordan ble oppvarmingsøvelsen basisenheten i denne formen? Hvordan oppstår en slik praksis, og hvordan utvikler den seg?

Det ser ut som at korsangere som blir kordirigenter, bruker erfaringen sin som utgangspunkt for egen praksis. Det vil vel si at de dirigentene som har mange korsangere som senere blir dirigenter, er de som har størst påvirkning på praksis. For meg var skolekoret på videregående mitt første møte med kor, og veldig mange av landets musikere, korsangere og dirigenter har gått musikklinje på videregående. De som dirigerer landets skolekor er kanskje de som har størst påvirkning på oppvarmingspraksisen i kormiljøet?

Tidligere har det nok vært overvekt av pianister og organister blant kordirigentene, men nå ser ut til at det blir stadig vanligere at utdannede sangere blir kordirigenter. Disse har fått mye undervisning i sang, og ofte også i sangpedagogikk, noe de antakelig tar med seg videre til sin korpraksis. Etterhvert som flere skolerte sangere blir dirigenter, kan de tankene om sangteknikk som dominerer på konservatoriene, også prege kormiljøet.

Det jeg fortsatt lurer på er hvordan så mange av de samme øvelsene og tankene kan gå igjen i forskjellige kor. Dirigentene er jo stort sett på sine egne korøvelser, og så vidt jeg vet er det få fora der dirigenter utveksler erfaringer om koroppvarming. Er det litteraturen som sprer disse “standardøvelsene”? Jeg tror at for eksempel Skjölds *Opp og Ned* er en bok mange kordirigenter har lest. Kanskje skjer spredningen også gjennom kurs og skolering? Ingen av dirigentene hadde lært mye om denne typen korarbeid under sine studier, og jeg har ikke inntrykk av at det er en stor del av undervisningen i korledelse nå heller. Hvis det stemmer er det ikke dirigentstudiene som setter denne standarden.

Er det slik at det er lite kunnskap om denne typen arbeid i kormiljøet, og at dirigentene derfor bare må klare seg med det de har av antakelser og løse erfaringer?

Hvilke grunner kan finnes til å drive med koroppvarming?

De mulige målene med koroppvarmingen er mange. Vi har allerede sett elementer som undervisning i sangteknikk, hørelære og lytting. Sangerne har sagt at de trenger oppvarmingen for å kunne prestere optimalt og holde kvaliteten oppe over lengre tid. For dirigentene var arbeidet med klang et av de viktigste elementene. Klangarbeidet gjøres gjennom å undervise i sangteknikk, styre klangfargen, foresynge og gjøre koristene bevisst på hvordan koret klinger som helhet. Det ser ut til at koroppvarmingen kan inneholde så og si alt som kjennetegner det å synge i kor. Det leder meg til å tro at koroppvarmingen egentlig ikke har noe eget innhold. Hvis oppvarmingen kan inneholde øvelser i sangteknikk, hørelære og notelesing, og kan bidra til konsentrasjon og økt trivsel i koret, hva skiller da oppvarmingen fra resten av korarbeidet? Skal man ikke jobbe med disse tingene under resten av korprøven også? Det eneste jeg finner som kjennetegner koroppvarmingen spesielt, er at den gjøres i begynnelsen av korprøven. Koroppvarmingen er da kanskje den delen av det kordidaktiske arbeidet som gjøres i begynnelsen av en korøvelse. Da er spørsmålet ikke hvordan man bør gjøre en koroppvarming, men hvordan man bør starte en korøvelse. Hva er det lurt å gjøre først?

Jeg tror man i begynnelsen av øvelsen har en mulighet til å gi fortettede opplevelser av hva begreper som god sangteknikk, god klang, presisjon og intonasjon inneholder. Hva vil det si å synge presist? Hva vil det si å synge rent? Hva vil det si å synge godt? Hvis man ikke har en opplevelse å knytte begrepene til, blir de innholdsløse, og det vil

hjelpe lite å si “syng rent” til en person som ikke har hatt opplevelsen av å være i en godt intonert akkord. Man er selvfølgelig mer effektiv hvis man vet hva man prøver på. Begynnelsen av korøvelsen kan være tiden for å la sangerne oppleve og bli minnet på hva begrepene rundt god korsang betyr i praksis. På den måten setter man en standard for resten av korøvelsen.

For dirigenten tror jeg også oppvarmingen kan være en arena for å prøve å skape disse fortettede øyeblikkene av kvalitet. Dirigenten kan øve seg på å instruere på en slik måte at koret presterer optimalt, og jobbe med sin kommunikasjon med ensemblet.

4.2 Veien videre

På en måte føles premisset for denne oppgaven som et blindspor. Jeg lette etter mål og mening i koroppvarmingen, og fant at selve begrepet var meningsløst. Imidlertid oppdaget jeg at både dirigenter og korsangere har mål for og meninger om hva som bør skje i begynnelsen av en korprøve.

Jeg vil ikke anbefale noen å undersøke koroppvarmingen nærmere. Jeg tror det vil være en god ide å legge hele tanken om koroppvarming vekk. Det betyr ikke at man bør kaste ut barnet med badevannet. Den kunnskapen sangere og dirigenter innehar bør man ikke kaste fra seg, ei heller de praktiske løsningene som fungerer godt, men kanskje kan man se på det og organisere det på en annen måte? Det virker som det er mange ting det er lurt å gjøre i begynnelsen av en korøvelse, men man bør kanskje ikke legge inn hele det pedagogiske arbeidet med koret der? Det forberedende arbeidet som mange kor gjør i begynnelsen av korprøven, tror jeg man gjør lurt i å se som en integrert del av korarbeidet, ikke som en egen del med et eget navn.

Jeg tror det korfeltet trenger, er noen som er villig til å jobbe grundig med en didaktikk som kan ta opp i seg det som er spesielt med kor, og som er rettet mot den virkeligheten som finnes i det norske kormiljøet. Jeg håper at forskningen på kor fortsetter, og at de som utdanner fremtidens dirigenter også får med seg det som blir skrevet. Koret er et fascinerende og komplekst fenomen, og fortjener å bli behandlet som det. I det følgende vil jeg forsøke å si noe om hvordan arbeidet med denne oppgaven har påvirket mitt syn på didaktikken, eller det å lære i kor.

Å lære i kor

Er dirigenten maestro eller pedagog?

Dirigentrollen i et amatørkor kan kanskje sies å bevege seg mellom disse ytterpunktene. Er dirigentens fremste oppgave å være en suveren musikalsk leder i musiseringssituasjonen, eller har de fleste kor mer bruk for en slags ensemblepedagog som kan lære dem om det å synge i kor?

Jeg mener å se et behov for ensemblepedagogen. De fleste kor i Norge jobber på en måte der jeg tror de har mer behov for en forståelsesfull pedagog enn en brilliant maestro. Selv om man kanskje aller helst ha en som er begge deler. Ivar Solberg (1991) argumenterer for at det brede kormiljøet har liten nytte av korledelseutdanningene på konservatoriene. Selv om det er lenge siden denne påstanden ble fremmet, tror jeg den fortsatt har gyldighet. Dermed tror jeg store deler av kormiljøet kunne hatt bruk for dirigenter som har fått en skikkelig undervisning i kordidaktikk.

Hvis dirigenten skal være korets sanglærer, er oppgaven formidabel. Sanglærere jeg har hatt har gitt uttrykk for at hver sangelev krever ulike innfallsvinkler, og at ulike elever kan trenge motsatte råd for å nå samme mål. Susanna Eken (1998) sier til og med at man som sanglærer må være forberedt på å jobbe med hele mennesket, ettersom sangen er så nært knyttet til personligheten. Hvis hver enkelt elev krever sine egne metoder og innfallsvinkler, hvordan underviser man da 40 mennesker samtidig? Det sier seg selv at dirigenten ikke kan forventes å leve opp til denne typen didaktiske krav.

Det å undervise et helt kor i sang må nødvendigvis være annerledes enn å undervise enkeltelver. Jeg skulle gjerne visst mer om hva som fungerer når man skal undervise en større gruppe i sang.

Dag Jansson mener at dirigentens kommunikasjon med koret skjer på flere plan. "Ledelse foregår gjennom det lederen er, sier og gjør" (Jansson 2008:10). Mitt fokus på dirigentenes ideer har nok vanskelig for å gripe denne multimodaliteten. Dirigentene kan ha kunnskap og ideer som kommer til uttrykk gjennom andre kommunikasjonsmåter enn tale, og som kanskje er umulige å overføre til tale og skrift.

Nyere forskning i musikkognisjon viser at mennesker har en intuitiv forståelse av forholdet mellom bevegelse og lyd (Jensenius:2009, Lehman:2008). Erfaring viser at herming er en svært viktig metode for mennesker når de skal lære. Dirigentene i undersøkelsen min la stor vekt på evnen til å bruke sang som instruksjonsmiddel. Ideen er da at sangerne skal herme etter det dirigenten gjør. Forskning i talepersepsjon har vist at mennesker forstår tale ved å åpent eller skjult herme etter den som snakker. Det kan også virke som handling og persepsjon prosesseres i de samme områdene av hjernen (Lehman 2008:90). Herming er kanskje ikke bare et trekk ved menneskets oppfattelsesevne, det kan være selve grunnlaget for menneskelig forståelse.

I instruksjonen av kor tror jeg denne evnen til simulering er essensiell. Jeg har selv ofte opplevd dirigenter som instruerer mer ved sin fysiske tilstedeværelse enn gjennom noe annet. I DVD -opptaket av Maria Hellbekkmo som beskrives i kapittel 2.1, mener jeg at vi ser dette i aksjon. Dirigentene jeg intervjuet, beskrev foresynging som den klart mest effektive måten å instruere på. Særlig for de dirigentene som er sangere, handler koroppvarmingen mye om å overføre sin kroppslige kunnskap om sang til koristene. Flere advarer mot at verbale forklaringer kan føre til misforståelser. Det å verbalisere en kroppslig opplevelse er å oversette den til en modalitet hvor den kanskje ikke kan beskrives presist?

For mange kan nok foresynging, kroppsbevegelser og metaforbruk virke upresist. Jeg vil heller tro at jo mer instruksjonsmåten har til felles med det som skal gjøres, jo mer presis har man mulighet til å være. En jevn armbevegelse fra dirigenten kan illustrere en jevn bevegelse i sangernes pustemuskulatur. Utsagnet “syng med jevn luftstrøm” har ingen intuitiv sammenheng med bevegelsene man må gjøre for å få det til. Fredrik Otterstad beskrev det å snakke om hvordan man skal synge som “litt utopisk”. Det kan være vanskelig for en sanger å forholde seg til verbale forklaringer når det de skal utføre, skjer på et helt annet plan. Det å ha en forståelse for hvordan mennesker oppfatter hverandre på et kroppslig nivå virker veldig nyttig for en dirigent. Denne kroppslige hermingen virker som et godt middel til å nå frem til mange mennesker samtidig, muligens med mindre fare for misforståelser enn ved verbal instruksjon. Randi Bjerges (1993) ideer om å bruke kroppslige reflekser som utgangspunkt for opplæring kan fungere godt sammen med dette. Gjennom herming kan dirigenten sette igang fordelaktige kroppslige prosesser hos sangerne, som for eksempel gjesping. Prøv en gang å se på noen gjespe uten å begynne å gjespe selv. Sjansen er stor for at du begynte å gjespe bare ved å lese denne teksten. I denne forståelsen av instruksjon får Tone Bianca Dahl (2002:14) rett når hun foreslår at det

82

først og fremst er personen som instruerer som virker. Eller er det kanskje heller dynamikken mellom instruktøren og de som instrueres som fungerer?

Det man lærer, er ikke det samme som den undervisningen man får. Dette var en av de viktigste oppdagelsene Anne Balsnes gjorde i arbeidet med sin masteroppgave. Hun sier at i et sosiokulturellt læringssyn “settes det *ikke* likhetstegn mellom undervisning og læring” (Balsnes 2009:18). Læringen skjer på flere måter enn ved intensjonal undervisning fra den som lærer bort. Balsnes mener bevisstheten om dette er økende og at vi kan se “et skifte i fokus fra *undervisning* til *læring*, og dermed fra hvordan det skal *undervises* til *hva* som skal læres (innhold) og *hvordan* (læringsmåter)” (sst.).

Læring i kor har en sterk sosial dimensjon, der korsangerne lærer mye av hverandre. Balsnes tar utgangspunkt i Ragnhild Jurström når hun deler koret i tre *rolleidentiteter: lærlinger, geseller og mestere* (Balsnes 2009:156). Lærlingene er uerfarne sangere, ofte nye i koret. De lærer mye gjennom å observere de andre. Gesellene har noe mer erfaring, og vil ofte rettlede de uerfarne sangerne, samt være eksempler til etterfølgelse. Mestrene er de i gruppa med mest erfaring og kunnskap. Dirigenten er den tydeligste mesteren i de fleste kor, men det kan også være flere av sangerne som har en såpass omfattende kunnskap og erfaring at de kan kalles mestere. Balsnes bruker teoriene til Wenger når hun sier at koret er et praksisfelleskap, der nye deltakere gradvis beveger seg fra perifer til mer sentral deltakelse gjennom læring. Gjennom denne prosessen, fra lærling, til gesell eller mester, får man andre roller i fellesskapet. Dermed vil læringen også henge sammen med den sosiale rollen og identiteten til den som lærer. Carl Høgset kommer med et eksplisitt eksempel på denne typen læring når han forteller om sin tid som aspirant i Sølvгутtene. Her ble aspirantene satt ved siden av en erfaren sanger, og Høgset beskriver hvordan han som *lærling* fulgte med på alt denne *gesellen* gjorde, også hvordan han sang. I intervjuet med Fredrik Otterstad forteller han om hvilken effekt *korkulturen* har på nye sangere. Det kan virke som om nye sangere blir nærmest umiddelbart påvirket av korkulturen, mens dirigenten må jobbe målrettet over år for år for å påvirke denne kulturen. På den måten har den sosiale læringen i koret større effekt enn instruksjonen fra dirigenten. Dette blir helt logisk, hvis vi aksepterer påstanden om at foresynging er den mest effektive måten å lære på. Dirigenten foresynger bare en gang i blant, mens koristene synger ikke bare for hverandre, men sammen, og vil vel dermed ha veldig stor påvirkningskraft på hverandre.

Jeg tenker meg at man kan få mye ut av å utnytte den sosiale læringen i kor, heller enn å se på den som en hindring. Hvis man kan få sangerne til å påvirke

hverandre gjensidig positivt, vil ikke det i teorien kunne skape en oppadgående spiral?
Kan man oppnå et kor som stadig gjør seg selv bedre?

Skal man utarbeide en ny kordidaktikk, virker det lurt å ta med seg og utvikle kunnskapen om hvordan kommunikasjon og læring foregår i kor, og hva kor betyr og kan bety for deltakerne. For meg virker det risikabelt å ukritisk overføre kunnskap fra for eksempel sang- og hørelæredidaktikk til korarbeidet uten å ta ordentlig høyde for at denne didaktikken må oversettes til en annen virkelighet enn den er laget for. Jeg tror det er viktig å være veldig oppmerksom på hva som karakteriserer et kor og hva korsangere trenger å kunne.

Kapittel 5: Praktisk bruk

Det å synge i kor er en sammensatt aktivitet som krever helt andre ferdigheter og en annen tilstedeværelse enn det de fleste korsangere bruker til daglig. For å hjelpe korsangerne til å komme fra der de er til dit de skal, trengs en overgang.

Denne overgangen skal gjøre bilmekanikeren, skolebarnet og sangsolisten til korsangere.

Jeg vil dele denne overgangen i tre: Overgangen fra verden utenfor koret til verden innenfor koret, overgangen fra å snakke til å synge og overgangen fra å synge alene til å synge sammen.

Disse overgangene er ikke nødvendigvis adskilt i praksis. De vil nok ofte gå inn i hverandre.

I Overgangen fra verden utenfor til verden innenfor koret

De fleste mennesker har mye forskjellig å gjøre, og mye forskjellig å tenke på. Når mennesker skal synge i kor skal de gjøre det samme, de skal gjøre det samtidig, og de skal gjøre det *sammen*.

Korsangerne trenger å finne konsentrasjonen og tilstedeværelsen sin, dirigenten trenger at koret er konsentrerte for å få gjort jobben sin og sangerne trenger hverandres konsentrasjon og tilstedeværelse for å virkelig kunne få følelsen av å synge sammen.

I begynnelsen av en korøvelse har sangerne behov for å legge fra seg alt de ellers tenker på og gå inn i sin rolle som korsangere. Sangerne trenger å få kontakt med seg selv som sangere. De trenger å få kontakt med kroppen og pusten sin på en annen måte enn de får ellers. Det kan være bra å begynne en korøvelse med et rituale. Ritualet skal hjelpe korsangerene til å være tilstede i sin egen kropp og i dette rommet med disse menneskene. Gi dem følelsen av at “Jeg er her”.

Hvilken tilstand er sangerne og dirigenten i når de ankommer? Er de stresset, rolige, yre? Begynnelsen av korprøven kan sette stemningen for alt som skjer senere.

II Overgangen fra å snakke til å synge

De fleste korøvelser er om kvelden, og sangerne har gjerne brukt stemmen i løpet av dagen, men kanskje ikke til å synge. Voksne sitter ofte stille, og er tause mye av dagen. Skolebarn sitter også en del stille, men bruker kroppen og stemmen mye i friminuttene.

Mange sangere i amatørkor har ikke sunget på en uke når de kommer på øvelse.

Andre sangere har øvd sang hver dag, vært på tre andre korøvelser og hatt privattimer i sang i løpet av uka.

Hvordan har sangerne i ditt kor brukt stemmen siden sist øvelse? Hva trenger de å gjøre for å bli klare til å synge det dere skal synge?

Noen korsangere vet mye om sin egen stemme. De vet akkurat hva de trenger å gjøre for å bli klar til å synge. De trenger en oppvarming hvor de får muligheten til å gjøre seg klar, eller bli minnet på ting de allerede vet. Andre korsangere vet lite om hvordan de får stemmen til å fungere i sangmodus. De trenger instruksjon som er forståelig for dem, og som de opplever som nyttig. I profesjonelle kor skal sangerne være klare til å synge når de kommer. Det forventes at de kan gjøre denne overgangen på egen hånd. Hvordan er kompetansenivået i koret ditt? Hva er det sangerne kan? Hva er det sangerne ikke kan?

III Overgangen fra å synge alene til å synge sammen med de andre

Det spesielle med kor er at man synger sammen med andre.

Det å synge sammen har flere sider. Den musikalske siden er avhengig av at man synkroniserer elementer som klang, rytme, fraserings og pust. Den sosiale siden er mer avhengig av at sangerne har et positivt forhold til hverandre og dirigenten, og føler seg trygge i situasjonen.

Gode korsangere er i stand til å synge seg sammen uten å bli instruert til det, men det hjelper hvis de får en sjanse til å fokusere på samsyngingen uten å bli distrauert av andre ting. Derfor tror jeg også profesjonelle kor kunne ha godt av å jobbe spesifikt med å synge sammen på begynnelsen av prøven.

Mindre erfarne sangere har ikke nødvendigvis opplevd hva det vil si å synkronisere seg med andre i et kor. De trenger å lære en måte å lytte, se og reagere på som kanskje er svært uvant for dem.

De erfarne sangerne i denne undersøkelsen beskriver opplevelsen av å synge sammen som noe veldig verdifullt. Sangere som vet hva det vil si å synge sammen med andre vil strebe etter å oppleve det igjen. Det å introdusere denne opplevelsen for sangerne kan være noe som gjør mye for klangen av koret, ettersom sangerne da blir mer målrettet i sitt arbeid med å synge som et kor.

Bevisstgjøring gjennom spørsmål:

Du må vite hva du vil for å kunne vurdere om du har fått det til.

Hvis du skal kunne vurdere om det du gjør fungerer, må du vite akkurat hva det er du prøver å få til og hvorfor.

De følgende spørsmålene er ment til å brukes av dirigenter til å bygge opp og evaluere sin måte å starte korøvelser på:

Hva tror du er det viktigste å gjøre i begynnelsen av en korprøve, og hva er bakgrunnen for at du tror det?

Hva er hovedmålet med koret ditt? Hva er de viktigste grunnene til at sangerne synger der? Hva er de viktigste grunnene til at du dirigerer koret?

Se for deg en optimal korøvelse. Hva slags tilstand bør korsangerne og dirigenten være i for å oppnå dette? Hva slags tilstand er korsangerne og dirigenten vanligvis i før korøvelsen starter?

Hvis du kan svare på dette, kan du begynne å finne frem til en overgang fra den vanlige tilstanden til den optimale tilstanden.

Lykke til!

Spørsmål eller respons? Ta gjerne kontakt: arild.rohde@gmail.com

Kilder:

Litteratur:

- Alldahl, Per-Gunnar 1988. *Fritt och fritonalt- vidare med upp- och nedsjungningar*, Stockholm: Gehrmans
- Aune, Sissel Høyem 1995. *Muterende stemmer- sangundervisning med gutter i stemmeskifte*. Oslo: Solum
- Baalsrud, Ida 2003, *Koret-ditt speilbilde. Verdien av å bli mer bevisst på kommunikative prosesser i korarbeidet*, deloppgave i hovedfag korledelse ved Norges Musikkhøyskole
- Balsnes, Anne Haugland 2009. *Å lære i kor- Belcanto som praksisfellesskap*, Avhandling for graden Ph.D, Oslo: Norges Musikkhøgskole
- Behrens, Johan Didrik 1883. *Korsanglære for mandsstemmer*. Kristiania: Behrens forlag.
- Belsaas, Ketil Jule Bjørnstad 2002. *Lek som korpedagogisk virkemiddel*, deloppgave i hovedfag korledelse ved Norges Musikkhøyskole
- Bjerger, Randi 1993. *Släpp taget*, Stockholm: Gehrmans
- Bjorland, Ingunn 1977. *Tanker omkring korlederens arbeid med tonedanning og utvikling av gehör*, Hovedoppgave i hørelære ved Norges Musikkhøyskole
- Bjørkøy, Svein Helge 2004. *Stemmen i fokus – Innføring i sangteknikk*. Oslo: Norsk Musikkforlag
- Brown, Oren L. (1996), *Discover your voice- how to develop healthy voice habits*, London: Singular Publishing
- Bruscia, Kenneth E. 1995. "The process of doing qualitative research" i Wheeler, Barbara (red.) *Music therapy research- quantitative and qualitative perspectives*, s.389-443, Phoenixville, Pa: Barcelona publishers.
- Caplin, Thomas 1997. *Fra teknikk til musikk – en bok om korledelse*, Oslo: Musikk-Husets forlag
- Christensen, Helga 1958. *Køn kor klang*, Kjøbenhavn: Wilhelm Hansen
- Dahl, Tone Bianca, 2002. *Korkunst*, Stavanger: Cantando
- Egseth, Bodil og Bjørn G. Odden 1997. *Kor og oppvarming*, Oslo: NMH
- Eken, Susanna 1998. *Den menneskelige stemme*, København: Hans Reitzels Forlag A/S
- Eneroth, Bo 1984. *Hur mäter man vackert- grundbok i kvalitativ metod*, Göteborg:

Natur och Kultur

- Hagenes, Reidun 2006. *Du må vite hva du vil høre!- Ideer og metoder i barne- og ungdomskorarbeidet*. Stavanger: Cantando
- Hanssen, Terje 1996. *Kor og stemmebruk: grunnbok*, Oslo: Danor
- Helbekkmo, Maria Gamborg 2010. *Voci Nobili – historien om et kor*, Oslo: Musikk-Husets forlag
- Hildre, Per Oddvar og Arnfinn Urke 1984. *Korboka – studiebok for korsongarar*, Oslo: Gyldendal
- Hole, A. 1930. *Håndbok for korsangere*, Oslo: Aschehoug
- Jansson, Dag 2008. *Musikalsk lederskap- dirigentrollen mellom magi og metode*, Masteroppgave i musikkvitenskap ved UiO
- Jensenius, Alexander Refsum 2009. *Musikk og bevegelse*, Oslo: Unipub
- Kvale, Steinar og Svend Brinkmann 2009. *Det kvalitative forskningsintervju*, Oslo: Gyldendal
- Lehman, Marc 2008. *Embodied music cognition and mediation technology*, Cambridge (MA):MIT Press
- Myrmel, Kristin 2007. *Equilibrium – koret som sosialt felt*. Masteroppgave i musikkpedagogikk ved Høyskolen i Bergen.
- Ohlin, Gösta 1974. “Körtonbildning” i Ericsson, Ohlin og Spångberg, *Kördirigering*, Stockholm: Sveriges Körforbunds förlag
- Raaby, Ingrid Haking og Ingegerd Idar 1980. *Korsangere, ta tonen – riktig tone på riktig måte*, Oversatt fra svensk av Øystein Årva, Oslo: Musikk-Husets forlag
- Rosenvinge, Jan og Jørgen Andersen 2001. *Korlederen i arbeid – 33 korledere deler sine erfaringer*, Hovedfagsoppgave i korledelse: NMH
- Ruud, Even 1995. “Kvalitativ metode i musikkpedagogisk forskning”, i Harald Jørgensen og Ingrid Hanken (red.), *Nordisk musikkpedagogisk forskning*. Oslo:NMH -publikasjoner 1995:2 s.139-152
- Schjelderup, Guro 2005: “*Det er gøy!*” -En undersøkelse om motiver for å synge i kor, Masteroppgave i musikkvitenskap ved Universitetet i Oslo.
- Seidman, Irving 2009. *Interviewing as qualitative research – a guide for researchers in education and the social sciences*, New York: Teachers College Press
- Solberg, Ivar 1991. *Vokalopplæring i kor?: er det behov for økt vektlegging av faget sangpedagogikk i utdanning og etterutdanning av kordirigenter?*, Hovedoppgave i musikkpedagogikk ved Norges Musikkhøyskole
- Skjöld, Stefan 1987. *Opp og ned – sangøvelser for kor*, oversatt av Øystein Årva.

- Oslo: Musikk-husets forlag
- Sundberg, Johan 1986: *Röstlära- Fakta om rösten i tal och sång*, Proprius förlag: Stockholm
- Søraas, Lars 1951. *Tonedanning og korsang*, Bergen: Tonika
- Torkildsen, Sigurd 1947. *Korinstruksjon*, Bergen: Tonika
- Uggla, Madeleine 1979. *För Kör – Handbok för körledare och körsångare*, Stockholm: Reimers
- Valvatne, Heidi Dreier, Brit Aalberg Husebø og Per Kr. Husebø 1976. *Kormetodikk – en veiledning for skolekor, ungdomskor og voksenkor*. Oslo: Tonika forlag
- Zahavi, Dan 2003. "Fænomenologi" i Collin og Køppe (red.), *Humanistisk Videnskabsteori*, Viborg: DR Multimedie
- Åhlén, David 1949. *Kördirigenten-en handbok i körfostran och kördirigering*

Forskningsartikler:

- Amir, Noam, Ofer Amir og Orit Michaeli (2005). "Evaluating the influence of warmup on singing voice quality using acoustic measures" i *Journal of voice* Vol.19, nr.2,
- Blaylock, Thomas 1999. "Effects of Systematized Vocal Warm-Up on Voices With Disorders of Various Etiologies" i *Journal of Voice*, Vol 13, nr. 1, s 43-50
- Brooks, John H M og Samuel J Erith 2008. "Warm-up programmes in sport" i *Brittish Medical Journal*, BMJ 2008; 337:a2381
- Claassen, Horst and Jochen A. Werner 1992. "Fiber differentiation of the human laryngeal muscles using the inhibition reactivation myofibrillar ATPase technique" i *Anatomy and Embryology*, vol.186, nr.4, s.341-346
- Elliot, Ninni, Patricia Gramming, Johan Sundberg 1995. "What happens during vocal warm-up" i *Journal of voice*, Vol.9, nr.1, s37-44
- Gelfer, Marylou P., Moya Andrews og Charles P. Smith 1991. "Effects of prolonged loud reading on selected measures of vocal function in trained and untrained singers" i *Journal of voice*, vol 5 nr.2 s158-167
- Gelfer, Marylou P., Moya Andrews og Charles P. Smith 1996. "Documenting laryngeal change following prolonged loud reading" i *Journal of voice*, vol.10 nr.4 s368-377
- Haji, Tomoyuki, Kazunori Mori, Koichi Omori and Nobuhiko Isshiki 1992.

- “Experimental studies on the viscoelasticity of the vocal fold” i *Acta Otolaryngologica* vol. 112, nr. 1 s. 151-159.
- McHenry, Monica, Jim Johnson og Brianne Foshea 2009. “The Effect of Specific Versus Combined Warm-up Strategies on the Voice” i *Journal of Voice*, vol.23 nr.5 s 572-576
- Milbrath, Rochelle L, Nancy Pearl Solomon 2003. “Do vocal warm-up exercises alleviate vocal fatigue?”, i *Journal of speech, Language, and Hearing research*, Vol.46, nr.2 s.422-436
- Motel, Tamara, Kimberly V. Fisher og Ciara Leydon 2003. “Vocal warm-up increases phonation threshold pressure in soprano singers at high pitch” i *Journal of voice*, Vol. 17 nr.2 s.161-167
- Soligard, Torbjørn, et al. 2008. “Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: cluster randomised controlled trial” i *British Medical Journal*, BMJ 2008;337;a2469

Vedlegg

Intervjuguider

Her følger intervjuguidene jeg lagde som utgangspunkt for intervjuene. Jeg forsøkte å følge den naturlige utviklingen i samtalen under intervjuene, så spørsmålene ble ofte stilt på en annen måte eller i en annen rekkefølge. Det viktige for meg var å ta opp mange av de samme temaene med de ulike intervjupersonene.

På grunn av lite erfaring med forskningsintervjuet brukte jeg imidlertid intervjuguiden ganske mye i løpet av intervjuene, og jeg tror de gir et ganske godt bilde av hvordan intervjuene forløp.

Intervjuguide for dirigentintervjuene:

Syn på oppvarming generelt:

Hva er hovedformålet med oppvarmingen slik du ser det?

Er det et skille mellom oppvarming og opplæring, i f.eks. sangteknikk?

Er ordet “oppvarming” en god beskrivelse av det som skjer?

Kan koroppvarmingen ha en uheldig effekt på koret?

Hvilke kvalifikasjoner bør man ha for å lede en koroppvarming?

Hvordan bør man instruere? Ved å foresynge, forklare, gjøre bevegelser?

Er det store forskjeller på oppvarming av solister og kor?

Hvordan vil du beskrive en god koroppvarming?

-Og en dårlig?

Oppvarmingspraksis i Norge:

Hvordan ville du beskrive oppvarmingspraksisen i det norske kormiljøet?

-Er det store forskjeller?

-Vet du om kor som ikke varmer opp?

Hvordan tror du dirigenter lærer å varme opp?

Føler du at det har vært en endring i praksis i løpet av ditt liv?

Er det noe i det generelle bildet du synes bør endres?

Er det noe som ikke bør endres/som bør stå fast?

Din egen oppvarmingspraksis:

Har koroppvarmingen en viktig plass i din korpraksis?

Kan du beskrive en typisk oppvarming i ditt kor?

-Hvordan begynner og slutter den?

-Er det en fast rekkefølge av øvelser eller temaer?

På hvilke måter er koroppvarmingen med på å forme ditt kor?

-Har den stor betydning for utviklingen av koret over tid?

Hva er forskjellen på et oppvarmet og et ikke oppvarmet kor?

Driver du/har du drevet ulik oppvarming i ulike kor?

Er oppvarmingen lik fra uke til uke, eller endrer den seg mye?

-Skifter du øvelser?

-Skifter øvelsene formål? Kan samme øvelse brukes til ulike ting?

-Hva er fordelene med endring? Fordelene med stabilitet?

Instruerer du koret mye? Forklarer du hva som er formålet med øvelsene?

-Gir du de samme instruksjonene hver gang?

-Tror du nye og mer erfarne sangere har ulik forståelse av øvelsene?

-Får du ofte spørsmål fra koristene om hvorfor dere varmer opp?

-Generelle eller spesifikke spørsmål?

Har din oppvarmingspraksis endret seg i løpet av din karriere?

Driver dere undervisning i musikkteori, hørelære, o.l. under oppvarmingen?

Hvor viktig tror du oppvarmingen er for sangerne i koret ditt?

-Hvordan ville de reagert hvis du ikke varmet opp?

Er det tilfeller der du velger å ikke varme opp? Hvorfor?

-Vet du om kor som ikke varmer opp?

Kilder til din og andres praksis:

Hva er hovedkildene til din oppvarmingspraksis?

-Er du tilhenger av noen spesiell retning av sangteknikk?

Hvilken plass hadde koroppvarmingen i din dirigentutdanning?

Hvilken plass bør oppvarmingen ha i utdannelsen av dirigenter?

-Bør kordirigenter også være sangere?

Intervjuguide for sangerintervjuene:

Forskningsspørsmål:

1. Syntes korsangere at oppvarmingen er viktig og nødvendig? Hvorfor det?
2. Hva vil sangerne oppnå med koroppvarmingen? Har de egne mål de jobber aktivt med, eller følger de passivt dirigenten?
3. Utvikler forholdet til oppvarmingen seg over tid? Får man mer eller mindre ut av en koroppvarming ettersom man blir mer erfaren? Endrer motivasjonen seg?

Intervjuspørsmål:

Temaer:

Varm / fysiologi

Sangteknikk

Læring

Lytting / kontakt

Rituale

Klar til å synge / tune inn / konsentrasjon

Briefing:

-Intervjupersonens bakgrunn

Alder:

Hvor lenge har du sunget i kor?

Har du sunget/synger du i flere forskjellige kor?

Har du fått noe enkeltundervisning i sang? Hvor mye og med hvem?

Synger du mye utenom korøvelsene?

Disse intervjuene vil være anonyme, og jeg vil fjerne alle hendvisninger til konkrete personer, kor, steder, osv. for at også de du snakker om skal være anonyme.

Du kan bare snakke fritt, så vil jeg styre samtalen når jeg synes det er nødvendig.

-Konkrete spørsmål:

Hva tenker du på når du hører ordet koroppvarming?

Hvis en som ikke vet noe om kor spør deg hva koroppvaring er, hva sier du da?

Fortell om første gang du var med på en koroppvarming?

Hva er den verste opplevelsen du har hatt med koroppvarming?

Hva er den beste opplevelsen du har hatt med koroppvarming?

-Generelle spørsmål:

Har du diskutert oppvarmingen med dirigenten din noen gang?

Snakker du mye om koroppvarming med andre korsangere?

Har du inntrykk av at korsangere er veldig opptatt av koroppvarmingen og kvaliteten på den?

-Debriefing:

Hovedspørsmålet mitt i denne oppgaven er hvorfor vi driver med koroppvarming, har du noen gang lurt på det samme?

Vil du være interessert i å lese oppgaven når den er ferdig?

Hva kunne du tenke deg å få vite noe mer om når det gjelder oppvarming?

Er det noe annet du vil spørre om, eller lurer på?